100
مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی



ساڵی نۆیەم
تشرینی یەکەمی ٢٠١٦
یەکەمین گۆڤاری کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

بڕیار بدە! بەرەو سەرکەوتن

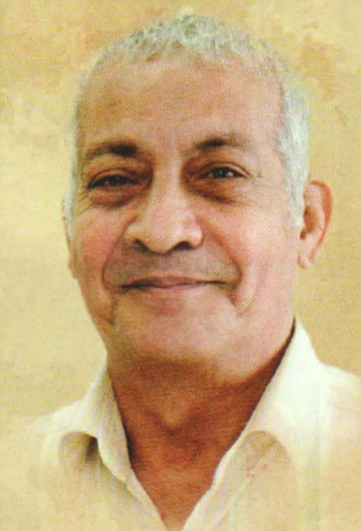
تەندروستی دایكو باوکت بپارێزە

ڕاوێژکاری نەزان! سزای کارگێڕی

میهرەبانی ئافرەتێك، هاوسەرەکەی سەرسام دەکات!



له جیهانی سێیه‌مدا:
ده‌سه‌ڵات حیکمه‌تی لوقمان‌و
ده‌وڵه‌مه‌نده‌کان موڵکی قاروون‌و
گه‌لیش سه‌بری ئه‌یوبی هه‌یه‌.



جه‌لال عامر

خاوەنی ئیمتیاز
د. مەسعوود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر
د. عادل محەممەد شێخانی
sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین
بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران
ئەسکەندەر ڕەحیم
بێگەرد فارس
زاهیر زانا
محەممەد مێرگەیی
محەممەد هاشم
وەهاب حەسیب
یەحیا محەممەد

دیزاین
پشتیوان عبدالرحمن

تایپ
کەلسووم جەلال

ڕاوێژکاری یاسایی
پاریزەر: ئازاد محێدین

No: 100
تشرینی یەکەم
2016

ناونیشانی گۆڤار
سلێمانی: گەڕەکی باخان- شەقامی بۆتان- خانووی ژمارە ٧٤ تەنیشت
باخچەی بەکر صدقی، بەرامبەر کینگ سپۆرت
٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢ - ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧
هەولێر: ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠


bryarmagazine


bryarmagazin@gmail.com



bryarmagazine

چاپ: پیرەمێرد
دابەشکردن: پەیك/ 07708649210
نرخ: 2500 دینار

بڕیار

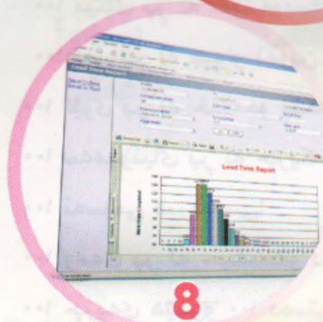
مانگنامەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی نۆیەم - ژمارە 100 - تشرینی یەکەم 2016

کارگێڕیو بازاڕسازی













١٠٠ گوڵزاری ڕەنگاوڕەنگ..

١٠٠ خۆری پرشنگدار..

١٠٠ نیگای پڕ لە خۆشەویستی..

١٠٠ دڵی پڕ لە هیواو ئەوین.

١٠٠ لێوی پڕ لە خەندەو پێکەنینو شادی!

١٠٠ سەمفۆنیای پڕ لە چریکەو ئاوازی بەهەشتی!

١٠٠ نەسیمی فیردەوسی!

١٠٠ وانەی پڕ لە حیکمەتو دانایی!

١٠٠ چرپەی هێمنو ١٠٠ دەستی نەرم..

١٠٠ هەستی گەرمو ١٠٠ هاودەمی ڕۆح!

١٠٠ مۆمی هەمیشە درەوشاوە!

١٠٠ گوڵەباخی هەمیشە بۆنخۆش!

١٠٠ ئەستێرەی زیوین، لە ئاسمانی ژیاندا!

١٠٠ پەیام بە زمانی مرۆڤو بە هەستی مرۆڤو
بۆ مرۆڤ!

١٠٠ کانیاوی بەفرینو

١٠٠ ئاسۆی ڕوونو

١٠٠ ڕێژنەبارانی هێمنو

١٠٠ تریفەی مانگەشەوو

١٠٠ خەرمانی سووری پڕفەڕو بەرەکەتو

١٠٠ دەروازەی خێرو

١٠٠ ڕێگا بۆ بەختەوەریو کامەرانیو ئاسوودەیی!

١٠٠ شووشەی گوڵاو!

١٠٠ بوخچەی پڕ لە دیاری!

١٠٠ شانەی پڕ لە شەهدو

١٠٠ ڕەزی پڕ لە میوە!

١٠٠ مانگ لە هەوڵو تێکۆشانو شەونخوونیو کاری بێوچان.

١٠٠ مانگ کارکردن لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا.

١٠٠ مانگ هەوڵدان؛

بۆئەوەی هەمووومان خاوەنی بڕیاری خۆمان بین!

١٠٠ مانگ لە تەمەنی گۆڤارێك، کە بڕیاری هەمووومانە!

بڕیار بۆ هەمووومانو هەمووشمان بۆ بڕیار!

کارگێڕی بە گوفتار



مرۆڤ بەبێ ژیری، پەیکەرێکی بێگیانە.

مارسیل برووست



گەورەترین و جوانترین سەروەتی مرۆڤ، سەروەتی ژیرییە.

ئانا کرسیس



هیچ دەوڵەمەندییەک لە عەقڵ گرنگتر نییە، هیچ هەژارییەک لە نەزانین خراپتر نییە، هیچ میراتییەک لە ئەدەب جوانتر نییە.

پێشەوا عەلی



بەڵگەی ژیری مرۆڤ، کردەوەکانییەتی.

ئەرستۆ



ئاکارو ڕەوشتت، بە پشوودرێژی بڕازێنەرەوە، هەواو ئارەزووەکانیشت بە عەقڵ بکوژە.

پێشەوا عەلی

ڕاوێژکاری نەزان!

دەگێڕنەوە: جارێکیان مانگایەکی شاخدار، سەری کردبوو بە کووپەیەکی گەورەدا؛ کە بۆ ئاوخواردنەوە بەکاردەهات، بەڵام دواتر سەری لە کووپەکەدا گیربووبوو، نەدەهاتە دەرەوە!

بۆ چارەسەر، پرسیان بە کەسێکی شارەزا کرد، کە چی بکەن؟

ئەویش گوتی: حەیفە ئەم کوپەیە بشکێنن، بۆ دەرکردنی سەری مانگاکە!

گوتیان: ئەی چار چییەو چی بکەین؟

کابرای ڕاوێژکار، سەرێکی هێناو سەرێکی بردو گوتی: سەری مانگاکە دەبڕین.. بەم کارەش سوود لە گۆشتی مانگاکە وەردەگرین!

ئەوانیش بە قسەیان کردو مانگاکەیان سەربڕی، بەڵام بینییان، سەری مانگاکە لە کووپەکەدا بەجێماوەو کێشەکە چارەسەر نەبووە!

دووبارە بە کابرایان گوت: ئەی ئێستا چی بکەین؟!

گوتی: ئێستا دەبێت، کووپەکە بشکێننو سەری مانگاکە دەربهێنن!

ئەوانیش بێ سێودوو، کووپەکەیان شکاندو سەری مانگاکەیان بەساغی دەرهێنا.

لەم چیرۆکەوە فێر دەبین:

١. دەبێت پرس بە کەسی ژیرو شارەزا بکرێتو کەسی نەزانو نەشارەزا، نەکرێتە ڕاوێژکارو هیچ کاروبارێکی پێ نەسپێردرێ.

٢. پێشینان ڕاستیان گوتووە، کە بەردێك نەزان بیخاتە گۆمەوە، بە سەد زانا دەرنایەت، هەر بۆیە پلانی نەزان، کێشەکان گەورەترو چارەسەرەکان سەختتر دەکات.

٣. نابێت عەقڵو بیرکردنەوەی خۆمان لەکار بخەینو هەموو شتێك تەسلیمی کەسانی دی بکەینو دواتر خۆمان باجەکەی بدەین!

٤. ئەگەر جڵەوی کاروبارو ژیانمان، بدەینە دەست کەسانی نەزانو نەشارەزا؛ لە کۆتایی سەری مانگایەکی ساغو کووپەیەکی شکاومان بە دەستەوە دەمێنێتەوە، کە سوود لە هیچیان وەرناگیرێ!

٥. زۆر کێشە هەیە، عەقڵە سادەکانیش دەتوانن چارەسەری بکەن، بەڵام کاتێك تەنها ڕێگا بە نەزانەکان دەدرێ، قسەی تێدا بکەن، کێشەکان بەو ئاقارە خراپە دەگەن!

٦. هەموو لەسەر ئەوە کۆکین، کە هەر سەرەتا کووپەکە شکابا؛ ئەوا هەم مانگاکەمان بەزیندووی بۆ دەمایەوە، هەم کاتیشمان بۆ دەگەڕایەوە، خۆ ئەگەر لە دەفرێکی گونجاودا، ئاو بۆ مانگاکە دابنرایە؛ ئەوا مانگاکەش پارێزراو دەبوو، لەبری سوود لە گۆشتەکەی، بۆماوەیەکی زۆر، سوودمان لە شیرەکەی وەردەگرت!

٧. دەبێت تا ئێستا، چەند کووپەمان شکاند بێتو چەند مانگامان سەربڕی بێتو نانو دۆی خۆمان، بەپێی ڕێنمایی ڕاوێژەکارە نەزانەکان بڕی بێت؟!!



کارگێڕی بە چیرۆک



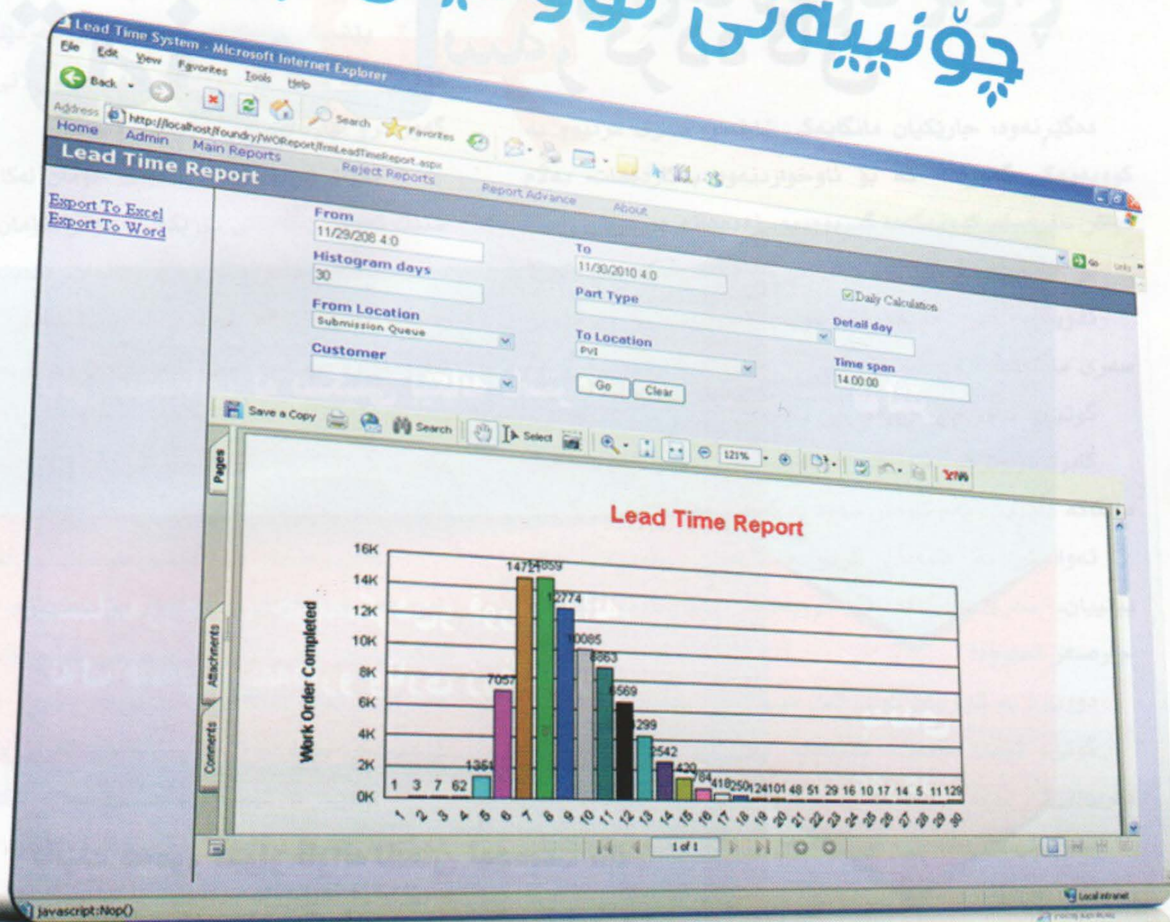




تەنها بۆ سەرکردەکان



چۆنییەتی نووسینی ڕاپۆرت



وەهاب حەسیب محەممەد

دەستپێك:

ڕاپۆرت توخمێکی سەرەکیی پەیوەندیکردنە، بنەمایەکی جێبەجێکاری دەرکردنی بڕیارە، مەبەستی بنەڕەتیی ڕاپۆرت، گواستنەوەی زانیارییە، پێویستە ڕاپۆرت کورتو پوخت، دروستو ورد بێت.

لە ڕاستییدا ڕاپۆرت، بریتییە لە خستنەڕووی داتاو زانیارییەکان، بە مەبەستی چارەسەری ئاریشەیەك، یان تۆمارکردنی چالاکییەك، ئەو ڕاستییانەی نووسینی ڕاپۆرت پەیوەست دەکات بە بابەتێکی دیاریکراوەوە.

سوودەکانی ڕاپۆرت:

١. یارمەتیدان:

یارمەتیدانی بەڕێوەبەرێتی لە جێبەجێکردنی کارە جیاوازەکاندا وەك: پلاندانان، ڕێکخستن، ئاڕاستەکردنو چاودێری.

٢. تۆمارکردن:

ڕاپۆرت گشت چالاکیو دەستکەوتێكو کێشەیەك تۆمار دەکات، کە ڕووبەڕووی کار دەبنەوە.

٣. گۆڕینەوەی زانیاری:

گۆڕینەوەی زانیاری لە نێوان یەکە جیاوازەکانی ڕێکخراوەکەدا، بە شێوەیەك کار دەکاتە سەر پلانو بەرنامەو شێوازەکانی کارکردن لە ناو ڕێکخراوەکەدا، کە لە ڕێگای ئەو هۆکارانەوە، ئامانجی ڕێکخراوەکە بەدیدێت.

٤. گەڕانەوە بۆ زانیارییەکان:

ڕاپۆرت بریتییە لە کۆمەڵێك زانیاری، کە بەردەوام دەتوانرێت بگەڕێینەوە سەری.

ڕاپۆرت ئامرازێکە بۆ جووڵاندنی ڕێکخراوەکە بە ئاڕاستەیەکی باشدا، جێبەجێکردنی ئەو کارە، لە ڕێگای

گۆڕینەوەی بیروڕا، زانیاریو ڕەخساندنی هەل دەبێت لەبارەی ئەو کارانەی جێگای لێکۆڵینەوەن.

تایبەتمەندیی ڕاپۆرت، لەم خاڵانەدا گەڵاڵە دەبێت:

١. هۆکارێکی کاریگەرە بۆ گەیاندنی داتاکان.

٢. بەردەوام سەرچاوەیەکە بۆ زانیارییەکان.

٣. تێچوونی کەمە، دەتوانرێت بە تێچوونێکی کەم، دەستاودەستی پێ بکرێت.

٤. یارمەتیدەرە بۆ ئەو بابەتانەی جێگای لێکۆڵینەوەن؛ چونکی لە ڕاپۆرتدا ڕاستییەکان جێگیر دەکرێنو جێگرەوەکانیش بە مەبەستی چارەسەر دەخرێنە ڕوو.

جۆرەکانی ڕاپۆرت:

ڕاپۆرت چەندین جۆری هەیە، دەتوانین بەپێی شێوەو ئامانج، بەم شێوەیە ڕیزبەندیان بکەین.

أ. یاداشت:

یاداشت بەزۆری وەك هۆکارێك لە هۆکارەکانی گەیاندنو ئاڵوگۆڕی زانیاری لە نێوان یەکە کارگێڕییەکاندا بەکار دەهێنرێت، لە تەك فراوانبوونو بڵاوبوونەوەی ڕێکخراوەکانو ئاڵۆزبوونو سرووشتی کاری ڕێکخراوەییدا، گرنگی یاداشت زیاتر دەردەکەوێت.

ئەو بارودۆخانەی یاداشتی تێدا بەکار دەهێنرێت:

- گواستنەوەی ئەو زانیاریانەی کە پێویستە بەردەوام بنووسرێنەوەو هەڵبگیرێن، هەرکات ویسترا بگەڕێنەوە سەری.

- گواستنەوەی ئەو زانیارییانەی کە لە کاتی گواستنەوەیاندا بەشێوەیەکی زارەکی بەئاسانی هەڵەیان تێدا دەکرێت، وەك باسکردنی بابەتو داتاکان بەدرێژی.

- گواستنەوەی هەمان بابەت، بۆ کەسانێکی زۆر.

تۆمارکردنی ئەو بڕیارو پلانانەی کە بەڕێوەبەرەکان پێویستیانە.

- دڵنیایی لە تۆمارکردنی ئەو ڕێکەوتنو بڕیارانەی کە بەڕێوەبەرەکان، لە نێوان خۆیاندا جێبەجێی دەکەن.

تایبەتمەندییەکانی ڕاپۆرت:

- لە ڕاپۆرتدا یەك بابەت گفتوگۆی لەسەر دەکرێت.

- پێویستە دوور بێت لە بابەتی زۆر، وەك ناونیشانی ئەو کەسەی ڕاپۆرتەکەی بۆ دەنووسرێتو ...هتد.

- نووسینی ناوی نێرەرو وەرگر، هەروەها لە بەشی سەرەوەی ڕاپۆرتەکەدا، ناونیشانی بابەتەکە دەنووسرێت.

ب. ڕاپۆرتی جێبەجێکردن:

ڕاپۆرتی جێبەجێکردن لە سەر بنەمای چالاکیو ئامانجەکان دەنووسرێت، پەیوەستە بەو زانیارییانەی کە لە ئێستادا جێبەجێ دەکرێن.

ج. ڕاپۆرتی کۆکردنەوەی ڕاستییەکان:

بریتییە لە کۆکردنەوەی ڕاستییەکانو خستنەڕووی داتاکان بەشێوەیەکی ڕیزبەندی، گێڕانەوەی ڕاستییەکان بە شێوەیەکی لۆجیکی.

د. ڕاپۆرتی هونەری:

لەم جۆرە ڕاپۆرتەدا، ئەو ڕاستییانە دەخرێنە ڕوو کە پەیوەستن بە بابەتێکی هونەری تایبەتەوە.

هـ. ڕاپۆرتی دیاریکردنی کێشەکان:

بە هیوای دیاریکردنی هۆکارو سرووشتی کێشەکان، لەم جۆرە ڕاپۆرتانەدا، کێشەیەك لە کێشەکان دەخرێتە ڕوو.

و. ڕاپۆرتی چارەسەری ئاریشەکان:

لەم ڕاپۆرتەدا هۆکارو باردۆخی کێشەیەك شیکار دەکرێتو پیشان دەدرێت، لەوانەیە ئەم جۆرە ڕاپۆرتانە، بەشێك یان هەموو ئەو ڕاپۆرتانەی پێشوو بگرێتە خۆی، لەم جۆرە ڕاپۆرتەدا، داتاکان پیشان دەدرێن، چارەسەری ئاریشەکانو ئاماژەکان بۆ چارەسەرێکی نموونەیی باس دەکرێن.

بنەماکانی چارەسەری ئاریشەیەك:

نووسینی ڕاپۆرت کارێکی سەرپێی نییە، بەر لە دەستکردن بە نووسینەوەی، پێویستی بە شێنەییو خۆئامادەکردنە، ڕاپۆرت کۆتابازنەیە کە پێك دێت لە کۆمەڵێك بازنەی پێکەوە گرێدراو گواستنەوەو کاریگەری زانیارییەکان دەکەوێتە سەر چۆنێتیی جۆرو بڕی زانیارییەکان.

ڕاپۆرتی ناکارا:

ئەو ڕاپۆرتەیە، کە زانیارییەکانی تێدا لاوازە، یان بە شێوەیەکی ڕووکەش لە ڕاپۆرتەکەدا زانیارییەکان گەورە کراون، لێرەدا لایەنی زانستی، پێویست دەکات لێکۆڵینەوە لە ڕاستی زانیارییەکاندا بکرێت، کە پێشتر کۆ کراونەتەوە، دواتر دیاریکردنی جۆری زانیارییەکان، پاشان دەست بکرێت بە پشکنینو پێداچوونەوەی ئەو زانیارییانەی کە پەیوەستن بە بابەتەکەوە، لە کۆتاییشدا ڕاستی زانیارییەکانو توانای جێبەجێکردنی.

بنەماکانی فێربوون

بەشی یەکەم

خەڵکی چۆن فێر دەبن؟

فێربوون لە بنەڕەتدا بەو گۆڕانکارییە دەگوترێت کە بەسەر ڕەفتاری مرۆڤدا دێت، کاتێك لەڕووی جەستەیی و زەینییەوە بەرانبەر کارتێکەرێکی دەرەکی کاردانەوەی دەبێت.

بۆ نموونە: دەکرێت بەزارەکی، یان بەدەم، ڕێنموونیی کارمەندێك بکەیت؛ تا کارێکی دیاریکراو ئەنجام بدات.. تۆ بەم کارەت، کۆمەڵێك زانیاری پێ دەدەیت، کە ئەو بەس بە گوێ بیستوویەتی.. کاتێکیش هەمان ڕێنمایی، بە کارمەندێکی دیکە دەڵێیتو لە بەرچاویدا، شێوازی کارکردنەکەیت ئەنجام دا؛ ئەوا ئەو کارمەندە، هەردوو هەستی بیستنو بینین بەگەڕ دەخاتو ئامادەکاریی بۆ فێربوون لەبارترو زیاترە.

سا هەرچەندە کارتێکەرەکان ڕوونترو هەمەچەشنتر بن، هێندە توانای فێربوون زۆرتر دەبێت.. لەبەرئەوە، هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدا بە، کە کەرەسەو ئامرازی بینراوو ڕەنگاوڕەنگ بەکار بهێنەو کۆمەڵێك کاری وەها ڕابپەڕێنە، کە پڕ لە جۆشوخرۆشو زیندوێتی بێت، هەروەها سوود لەو نمایشو ڤیدیۆیانەش وەربگرە، کە دەنگو ڕەنگو جۆنێتیی ئەنجامدان دەخاتە ڕوو.. هەڵبەت بە بەشداریکردنێکی چالاکی ئامادەبووان.

بنەماکانی فێربوون

بنچینەو بنەماکانی فێربوونو ڕاهێنان، لەو بابەتانەن کە توێژینەوەی زۆری لەسەر کراوە، لەو توێژینەوە زۆرانەش، دەتوانین مشتێك لە هێڵە سەرەکیو گرنگەکانی بخەینە ڕوو.

ڕەنگە ئەم هێڵانە، بۆ ئامادەکردنی بەرنامەی ڕاهێنانی مەیدانی بەسوود بێت.. هەروەها ڕێی تێ دەچێت لە کاتی ئەو هەوڵانەی بۆ خۆ فێرکردنت دەیدەیت، سودت پێ بگەیەنێت.

١. خەڵکی کاتێك فێر دەبن، کە ئامادەسازییان هەبێت.

خەڵکی ئەو ساتە فێر دەبن، کە حەزو تامەزرۆیی بۆ فێربوون دایان دەگرێت.. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە دەبێت تۆ چەشنێك لە هاندەریان تێدا درووست بکەیت.. دوو جۆر هاندەرو پاڵنەر هەن، ئەوانیش: تامەزرۆکردنو ترساندن.

تامەزرۆکردن بەم جۆرە دەبێت:

ئەگەر ئەم شتە فێربن، کارامەییو لێزانیو بەدەستوبردیت زۆرتر دەبێت، کار بەئاسانی دێت بە دەستتەوەو دەتوانی بەرپرسیارێتیی زۆرتر لەئەستۆ بگریتو مووچەکەتو پلەکەت بەرز دەکرێتەوە.

ترساندنیش بەم جۆرە دەبێت:

خۆ ئەگەر فێریش نەبیت؛ ئەوا لە هەڵەوە دەتلێیتو سەرمووچە وەرناگریتو پلەت بەرز ناکرێتەوە.. ئەگەریشی هەیە، نانبراو بکرێیتو لە کارەکەت دەربکرێیت.

٢. خەڵکی خۆشییان لەو کارە دێت، کە بەچاکی دەیزانن.

هەڵوێستمان سەبارەت بە فێرکردن، هەر لە سەرەتای منداڵییەوە پێك دێتو درووست دەبێت.. هەندێك منداڵ هەن، لەلایەن خاووخێزانیانەوە دەرفەتی هاندانیان بۆ دەرەخسێت، تا شتی نوێ تاقی بکەنەوە.. کاتێکیش دەکەون بە زەویدا، یان شکست دەهێنن؛ کەسانێك شك دەبەن، کە بەنەرمی بە سەرشانیاندا دەدەنو توزی گیانیان دەتەکێننو بەمیهرەوە لە ئامێزیان دەگرنو پشتیان دەگرن، ئیدی شکست دەگۆڕێت بۆ پێداگری لەسەر هەوڵدانەوە.. کاتێکیش ئەو منداڵانە گەورە دەبن، شارەزاییەکی باشیان هەیە؛ تا شکست لەبیر خۆیان بەرنەوەو چێژ لە سەرکەوتنی یەك لە دوای یەك ببینن. ئەوانە زوو فێر دەبن؛ چونکە ئامادەی پشوودرێژینو فراوانیی ئاسۆو بیریان هەیە.

هەندێك کەسیش هەن، هاندانو دڵدانەوە نەبووە بە بەشیان.. ئەو کەسانەی بەم جۆرەن، گومانی باش بە خۆیان نابەنو بروایان وایە، کە هەردەم لە شکستدان.. بۆیە ئەوانە، پێویستیان بە هاندانو مامەڵەنەرمیی زیاتر هەیە، تا دێنە سەر ڕێ.

باشترین ڕێگە، بۆ فێرکردنی ئەوانە، بریتییە لەوەی کەم کەم زانیارییان پێ بدرێت؛ تا تاقە ئەگەرێکی شکست لە بەردەمیاندا نەهێڵین.. بەم ڕێگەیە، خۆخستنە مەترسییەوە لە نەبوو دەچێتو هەر هەنگاوهەڵنانێکیان، لە کەسانێکی کەمشارەزاوە دەگۆڕێت بۆ کەسانێکی شارەزا.



چۆنییەتی پاشەکەوتکردن

هەژار سەعید

پاشەکەوتکردن خوویەکی باشەو هۆی سەرەکیی داهاتو سامانی وڵاتە پێشکەوتووەکانە، کەپشتی بەستووە بە ئابووریو کۆکردنەوەی داهات.

بەڵام زۆرێك لە ئێمە رووبەرووی کێشەو نارەحەتیو کێشمەکێشی ژیان دەبینەوە، لە کاتی پاشەکەوتکردنداو قورسە بۆمان پاشەکەوت بکەین.

سەرەڕای ئەوەی ئەو پارەیەی پاشەکەوتی دەکەین، دەکرێت سوودی لێ وەربگرین بۆ زۆر شتی بەسوود، وەك (بەشداریکردن لە خولێکی فێربووندا، یاخود بەسەربردنی پشوویەکی خۆش لە دەرەوەی وڵات، یاخود خەرجکردنی لە هیوایەتێکی بەسووددا)..

گرنگ نییە کە چ کارێك دەکەیت، بێگومان مانگانە برێك پارە بەدەست دەهێنیت. لەبەرئەوە گرنگە بزانیت کە ئەو داهاتەت چۆن خەرج دەکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا لێی پاشەکەوت بکەیت.

بۆ پاشەکەوتکردن، پێویستە ڕەچاوی ئەم چەند خاڵەی خوارەوە بکرێت:

١. **دانانی پلان:** دانانی پلانی گونجاو، بەپێی ئەو داهاتەی کە دەستت دەکەوێتو دابەشکردنی بەسەر پێداویستییەکانتدا بەدرێژایی ئەو ماوەیەی کە دووبارە پارەی تێدا وەردەگریتەوە.

٢. **دیاریکردنی تەنها کەسێك:** پێویستە تەنها کەسێك بەرپرس بێت لەسەرفکردنی داهاتی ماڵدا، بەڵام گرنگە هەموو ئەندامانی خێزان، بەشدار بن لە دانانی پلانو چۆنێتیی خەرجکردنی داهاتی ماڵ، ئەمەش وا دەکات هەموان خۆیان بە بەرپرس بزانن لە داهاتی ماڵ.

٣. **فێر بە:** فێر بە رۆژی (١٠٠٠) دینار پاشەکەوت بکەیت، هەرچەند کارێکی گرانیش بێت لەسەر شانت، تا دەبێتە خوویەك لە لات، پاشان دەبینیت لە ماوەی هەفتەیەکدا (٧٠٠٠)دینارت پاشەکەوت کردووەو لە کۆتایی مانگدا، یان ساڵدا داهاتێکی باشت کۆکردووەتەوە.

٤. **بەکارهێنانی پاسکیلو ڕۆیشتن بە پیادە:** لێخوڕینی پاسکیل، یا بەپیادەڕۆیشتن، کارێکی چاكو بەسوودە، وات لێ دەکات، کاتێکی زۆر چاوەڕوانی پاسو ئامێرەکانی گواستنەوە نەبیتو برێك پارەت بۆ بگەڕێتەوە، هەروەها هۆکارێکیشە بۆ بوونی تەندووریستییەکی جێگیرو سەلامەت، ئەمەش وا دەکات سەردانکردنت بۆ لای پزیشك کەم بکاتەوە.

٥. **گڵۆپەکان بکوژێنەرەوە:** هەموو ئەو گڵۆپانە بکوژێنەرەوە، کە کارت پێیان نییەو ئەو ئامێرانەی کە هیچ ئەندامێکی خێزانەکەت بە کاری ناهێنێو لە کاتێکدا کەس سەیری تەلەفزیۆن ناکات، با ئیش نەکات.

٦. **ئامادەکردنی خۆراك بەدەستی خۆت لە ماڵەوە:** بۆ دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیو زیاتر گرنگیدان بە تەندرووستیتو گێڕانەوەی برێکی باشی پارە، دوور بکەوەرەوە لە خواردنە خێراکان کە لە دەرەوە ئامادە دەکرێن، دەتوانیت خۆت پێداویستییەکان بکڕیتو لە ماڵەوە ئامادەی بکەیت.

٧. **سەردانکردنی کتێبخانەی گشتی:** خوێندنەوە، کارو چالاکییەکی بەسوودە بۆ خۆڕۆشنبیرکردنو گرنگیدان بە بەرەوپێشچوونی ئاستی زانیاریی تاكو کۆمەڵگە، بۆیە دەکرێت جاروبار سەردانی کتێبخانە بکرێت لەبری کڕینی کتێب لەوێ بخوێنرێتەوە، ئەمەش یەکێکی ترە لەو هۆکارانەی کە دەبێتە مایەی پاشەکەوتکردنی برێکی زورتر.

٨. **سەردانیکردنی سۆپەرمارکێت:** زۆرجار سەردانیکردنی بازاڕ بۆ کڕینی چەند پێداویستییەکی کەم، وات لێ دەکات، هەندێك کەلوپەلی تر بکڕیت، کە پێویست نییە.. بۆیە سەردانیکردنی سۆپەرمارکێت، وا دەکات دوور بکەویتەوە لە کڕینی شتی زیادە؛ چونکە بێجگە لە خواردنو پێداویستیی ڕۆژانە، هیچ شتێکی تری لێ نییە.



سزای کارگێڕی

ئەبوبەکر سەعید



چاکەتەکەی بە تەنافەکەی ژوورسەری خۆیدا هەڵواسی، دەستی کرد بە کۆکردنەوەی پەڕاوەکانی سەرمێزەکەی، لەپڕ لە نووسینگە، تەلەفۆنێکی بۆهات، زیرەك جەنابی وەزیر کاری پێتە، دەکرێت سەرێك بدەیت ئەگەر بە ئەرك نەبێت؟

- زیرەك: باشە بەسەرچاو. تەلەفۆنەکەی داخستو چاکەتەکەی لە قۆڵ هەڵکێشاو هەنگاو هەنگاو بەرەو ژووری وەزیر بەڕێ کەوت.

- زیرەك: بەڵێ قوربان فەرمانێکت هەبوو؟

- وەزیر: بەخێربێیت کاك زیرەك، فەرموو دابنیشە. پەنجەی نا بەدوگمەی زەنگەکە، چایچی دووچامان بۆ بهێنە، بەڵام هی من بێشەکر بێت. ئای نەخۆشیی شەکرە چۆن ژیانی مرۆڤ تاڵ دەکەیت، دەزانیت بۆچی بانگم کردوویت؟

- زیرەك: نەخێر، قوربان.

- وەزیر: کۆمیتەیەکم پێکهێناوە بۆ لێکۆڵینەوە لە چۆنێتیی خەرجکردنی ئەو گوژمە پارەی بۆ کڕینی ئۆتۆمبێلەکانی وەزارەتمان تەرخانکرابوو، هەرچەند سەیری دەکەم، گومانم لە نرخەکان هەیە. بۆ ئەو مەبەستە، تۆم کردووە بە سەرۆکی کۆمیتەکە. هەرچی زووە، بازووی لێ هەڵبکە، لەماوەیەکی کەمدا ئەنجامم دەوێت.

- زیرەك: قوربان پێم باشە ئەو کارە بەکەسێکی تر بسپێریت لەبری من.

- وەزیر: بۆچی؟

- زیرەك: بەخوا لە توانای مندا نییە، لەهەقی نایەم، خۆ دیارە کێ ئەو کارەی کردووە، ئەوەش کاری یەکەمیان نییە، هەموجارێکیش لێی دەردەچن، هیچ ڕێکارێکیشیان بەرامبەر نەگیراوەتە بەر، زیرەك زۆر بەڕاشکاوانە خاڵی

لەسەر پێت دادەنا، وەك ئەوەی لەگەڵ فەرمانبەرێکی ئاسایی بدوێت، بەردەوام بوو لەقسەکانی، قوربان ئەمانە بەحاڵ گوێ بەفەرمانەکانی جەنابت دەدەن، چجای بگات بەفەرمانبەرێکی سادەی وەك من، تا بتوانم لێکۆڵینەوەیان لەگەڵدا بکەم، بۆیە بەئاستەمی دەبینم، لەو کارەدا سەرکەوتووبم. وەزیرخۆی شکاندەوە بەپشتی کورسییەکەوە، قەڵەمەکەی دانایە سەر مێزەکەی، بەڵام ئەوەی من دەیبینم، تۆ کەسێکی دڵسۆزو بوێریت، باشترین کەسی بۆئەو کارە.

-زیرەك: قوربان دڵسۆزیو بوێری بەس نییە، ئەوان دواجار شتی زۆریان لەدەست دێت بەرامبەرم بیکەن، بەو قسانە وەزیر زۆر تووڕە بوو، بەقاییمی کێشای بەمێزەکەی بەردەمی خۆیدا، بەخودا بۆم ڕوون ببێتەوە، ئەو کارەیان کردبێت، نابێت بەسەریانەوە بچێت، هەرخۆم دەزانم، چییان بەسەردا دەهێنم. پاش دەمەتەقێیەکی زۆر، جەنابی وەزیر توانی بڕوا بە زیرەك بهێنێت، بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو کارە. دوای ئەوەی بەفەرمی فەرمان دەرچوو. زیرەك وردبینیی سەرجەم سەرەتاکانی تایبەت بەدۆسییەکە کردو بەڵگەی پێویستی کۆکردەوەو بانگهێشتی هەریەك لەوانەی دوورو نزیك تێوەگلابوون لە کێشەکە کرد، تا لێیان بپێچێتەوە. بەکورتی دەستی لە کەس نەپاراست. دوای چەندین دانیشتن بۆی دەرکەوت گوژمەیەکی زەبەلاح لە کرینی ئەو ئۆتۆمبێلانەدا بەهەدەر دراوە.

زیرەك لەو ماوەیەدا ڕووبەڕووی چەندین هەڕەشەو چاوسوورکردنەوە بوویەوە، بەڵام بە هیچ شێوەیەك لە کارەکەی ساردی نەکردەوە. دواجار تەواوی زانیارییەکانی لە کۆنووسێك بۆسەرووی خۆی بەرزکردەوە، بەم شێوەی خوارەوە:

زۆر بەڕێز جەنابی وەزیر لەسەر فەرمانی بەڕێزتان، وەك کۆمیتەی لێکۆڵینەوە کارەکانی خۆمان ئەنجام دا، لە ئەنجامدا بۆمان دەرکەوت نرخی ئۆتۆمبێلەکان زۆر کەمترن لەو بڕەپارەیەی لەلایەن لێژنەی کرینەوە بۆیان خەرجکراوە، بۆیە لە کۆتاییدا ڕادەسپێرین بەسزادانی ناوبراوانی دۆسییەکەو هەواڵەکردنیان بۆ دادگا، ئەمەو چەندین بەڵگەی ڕوونو ئاشکرا هاوپێچی کۆنووسەکە بوون. دوای ئەوە بەرۆژێك زیرەك سەرقاڵی واژووکردنی نووسراوەکان بوو، کە کاری ڕۆژانەی خۆی بوو، لەناکاو زەنگی مۆبایلەکەی لێی دا..

- زیرەك: بەڵێ فەرموو.

ـ فەرمووو ژەهری مار، تۆچیت تابتوانی (.....و.....) بدەیتە دادگا؟ دیارە تا ئێستا نەتزانیوە بەرامبەر کێ وەستاویت؟

- زیرەك: تۆکێی بەم شێوە قسە دەکەیت؟

-دوایی تێ دەگەیت من کێم.

- زیرەك: ئێستا بڵێ بزانم کێیت؟ ئەو بێدەنگ بوو.

- زیرەك: ئەلوو ئەلوو؟ ئەو تەلەفۆنەکەی داخست زیرەك ناچار بەپەلە خۆی گەیاندە وەزیر.

- قوربان ئەوەی لێی دەترسام ڕووی دا.

- وەزیر بەزەردەخەنەوە: چی بووە وا ڕەنگت زەردبووە؟

- زیرەك: قوربان ژمارەیەکی نەناسراو هەڕەشەی لێ کردم.

- وەزیر: هاهاها جا پیاو هەیە سەیرت بکات، ئەی من چیم لێرە؟ کوا ئەو ژمارەیەم بدەرێ، کە هەڕەشەی لێ کردیت، بزانم کێیە؟ زیرەك بەم قسانە ئاهێکی بەبەردا هاتەوە، زۆر سوپاس قوربان، نموونەت هەر زۆربێت. کە تۆ ئاوها پاڵپشتمان بیت، بەڵێن بێت گوێ بەهیچ شتێك نەدەین، دڵسۆزتر لە جاران کار بکەین.

دوای ماوەیەك چاوەڕێکردن، نەکۆنووسەکە وەڵامی بوو، نەپێراگەیاندنێك لە دادگاوە بۆ تاوانباران، تەلەفۆنە هەڕەشەکەش وازی هێنا. ڕۆژێك لە کۆتایی دەوام زیرەك خەریك بوو دەرگای ژوورەکەی دادەخست. ئاوڕێکی دایەوە بینی بەڕێوەبەری کارگێڕی کەناوی (هێرش)بوو، هەنگاو هەنگاو بەرەو ڕووی دێت، زەرفێکی نامەی لابوو.

-کاك زیرەك ئەمە بۆ تۆ هاتووە. کاتێك زەرفەکەی پچڕاند چاوەکانی ئەبڵەق ما، ئاااهـ، چەپۆکێکی لە نێوچەوانی خۆی دا، زەرفەکە نووسراوێکی تێدابوو لەسەرەوە بەخەتێکی پانی قەبارە (١٨)نووسرابوو، بۆ /فەرمانبەر زیرەك سەلاح محەممەد. بەپێی ئەو دەسەڵاتەی پێمان دراوە، بڕیارمان دا بەئاراستەکردنی سزای (سەرزەنشتکردن)، بەهۆی دەستکاریکردنی دۆسیەی کرینی ئۆتۆمبێلەکانو دروستکردنی چەند بەڵگەنامەیەکی ساختەو دوور لە ڕاستی، دەرهەق بەچەند فەرمانبەرێکی دڵسۆزی وەزارەتەکەمان. لە برگەی دووەمی نووسراوەکەدا هاتبوو، گواستنەوەی ڕاژەی ناوبراوی سەرەوە، بۆ یەکێك لە بەڕێوەبەرایەتییەکانی دەوروبەر، لەسەر هەمان بابەت. زیرەك بەهەناسەیەکی سارد، نووسراوەکەی پێچایەوە لەگەڵ کەلوپەلەکانیدا، سەیرێکی هێرشی کردو گوتی: تا خاوەن ماڵ دزی گرت، دز خاوەن ماڵی گرت.

نێتۆرک مارکێتینگ

سەرکەوتن، یان شکست لە ٩٠ ڕۆژی یەکەمدا

و: ئانا هەورامی

پێوەری سەرکەوتن، لە نێتۆرکی مارکێتینگدا بەندە بە کاریگەربوونی هاوشێوەسازییەوە. هەتا سیستەمی هاوشێوەسازی باشتر بێت، پەیڕەویکردنی شێوەکانی کارپێکردن لەم بازرگانییەدا، بۆ ئەندامانی کۆمەڵە ئاسانتر دەبێت.

سەرکەوتن لە هەر جۆرە سیستەمێکی پشتبەستوو بە مافی نوێنەرایەتی، بەندە بە ئاسانیی ئەو سیستەمەوە، هەتا ئاستێك کە هەموو لقەکانی لە هەر جێگایەکی جیهاندا، بتوانن پەیڕەوی لە سیستەمێکی هاوشێوە بکەن. لقەکانی ماکدۆناڵد نموونەیەکی باشن بۆ تێگەشتن لە مەبەستەکەی من. شێوەی باڵەخانەکانی چ لە ئەمریکا، چ لە شوێنەکانی تری دونیا، بەتەواوی هاوشێوەی یەکدین. ڕەنگە بەکارهێنراوەکان لە فرۆشگاکاندا، هێمای بازرگانیو یونیفۆرم، هەموویان هاوشێوەی یەکدیین. تامی هەمبەرگرەکانیش بە هەمان شێوە. تەنانەت دەتوانیت لەوەش بگەیت کە کام بەشی فرۆشگا، شوێنی دانانی پەتاتەی سوورکراوەیە. بەڵێ، لای چەپی فرۆشگا.

سەرکەوتنی هەر بازرگانییەك پشتی بەستووە بە مافی نوێنەرایەتی بەستراو بە سیستەمی هاوشێوەسازیی ئەوەوە.

هەر بەم شێوەیە، لە NM هەتا هاوشێوەسازیی باشتر دروست ببێت؛ ئەوا بۆ ئەندامانی کۆمەڵەش پەیڕەوی لە شێوازێکی سەرکەوتوو، سادەتر دەبێتو کۆمەڵەکە گەشەیەکی زیاتری دەبێت. تۆ بەتەواوی وەك یەك «ئامێری زیادکردن»یت. ئەگەر «ئامێری زیادکردن» کاراو پوخت بێت، هەموو کۆپییە ئەنجامدراوەکانیش هاوشێوەی یەکدی دەبن. لە کاتێکدا کە ئەگەر ئامێری کۆپی ناتەواوو پوخت نەبێت، کۆپییەکانیش خراپ دەبن. لەبەرئەوە، گەر دەتەوێت بەردەستەکانیشت هەروەك تۆ بن، پێویستە وەك یەك ئامێری کۆپیی کاراو پوخت کار بکەیت.

بۆئەوەی کە هاوشێوەسازی کاریگەر بێت، پێویستە سێ بنەمای گرنگ لە بەرچاوبگیرێن:

١. دەبێت سیستەمێك لە کاردا بێت.

٢. دەبێت ئەم سیستەمە ئاسان بێت.

٣. دەبێت ئەم سیستەمە لە هەموو جێگایەك وەك یەك بێت.

دەبێت سیستەمێك لە کاردا بێت

لەبارەی ماکدۆناڵد، یان «مریشکی برژاوی کنتاکی»، بینەری سیستەمێکی سەرکەوتوو بووین. لە ماکدۆناڵد، یان کنتاکی، گرنگترین پایەی سەرکەوتن، جۆری بەرهەم، یان شێوازی بەڕێوەبردن نییە. گەرچی ئەمانەش گرنگو پێویستن. ئەم سیستەمی هاوشێوەسازییەیە، کە ئەوانی بە سەرکەوتن گەیاندووە. هەر بەم هۆیەوە، لەگەڵ هەبوونی هەزاران لقی ئەم فرۆشگایانە لە سەرانسەری دونیاو بەبێ ئامادەبوونی

هاوشێوەسازی «دەزگای زۆرکردن»



دامەزرێنەرەکانیـان «ڕەی کـراک»و «کۆلۆنێـل سـەندەرس»، هـەر بەردەوامییان بە گەشـەو فراوانبوونی خۆیـان داوە. ئەم سیستەمە مۆڵەتی گەشەکردنی بە ئەوان داوە. لەبارەی نێتۆرکی مارکێتینگیشـەوە، بۆ گەشـەی کۆمەڵە، پێویسـتە سیستەمێکی هاوشێوەسـازیی گونجاو لە کاردا بێت. پێشەنگانی سەرکەوتووی هـەر کۆمەڵەیەکی زۆر گەورە، سیسـتەمێکی تایبەت بە خۆیان هەیە. دەبێت لە بنەڕەتدا سیسـتەمەکە هەڵگری ئەم بابەتانەی خوارەوە بێت:

١. دەستووری کارەکان.

٢. فێرکـردن لەگەڵ بابەتی فێرکاری، وەکو کتێب، کاسـێتو شتی تر.

٣. ئامێرە پێویستەکان بۆ دەستپێکردنی کار.

٤. سیمینارەکانو کارە جیاوازەکان.

٥. ئامێری پێویست بۆ ناساندنی کارەکەو شێوەکانی.

٦. تەکنیکە تایبەتییەکانی بانگهێشتو بەدواداچوون.

٧. بەرنامەگەلێك بۆ ڕێزلێنانو چاکسازی هەڵەکان.

٨. دەستپێشخەریی هاندان.

٩. نامیلکەی فێرکاری.

لە کەسـانی سەرووترت لەبارەی ئەو سیستەمەی هەیە پرسیار بکـەو تەنهـا پەیڕەوی لەو بکـە. پەیڕەوی لەوە بکە کە کەسـانی سەرکەوتوو ئەنجامیان داوە، هەتا بە شێوازێکی سەرکەوتوو بگەیت.

دەبێت سیستەمەکە ئاسان بێت

بازرگانـی **NM** بازرگانییەکە بۆ هەمـوان. ئەگەر دەتەوێت کۆمەڵەیەکی گەورەت هەبێت، پێویستە لە کۆمەڵەکەتدا لە هەموو کەسانی جیاوازی ئەزموونداراو هۆشیار سوود وەربگرە.تۆ ناتوانیت کۆمەڵەکەت تەنها بە گرووپێکی تایبەتی، کەسـەکان سـنووردار بکەیت. بەم شـێوەیە، سیستەمەکە دەبێت بە ئەندازەیەك ئاسان بێـت کە هەمـوان بتوانن پەیڕەوی بکەن. سیسـتەمەکە دەبێت بە ڕادەیەك ئاسـان بێـت، کە هەموان توانای هاوشێوەسـازیيان هەبێت. ئەگەر تۆ پزیشکێك بیت، لەوانەیە فرۆشتنی بەرهەمی خۆراکی بۆ تۆ کارێکی سادە بێت. تۆ زانیاریو متمانەو پێویستت بۆ کاریگەریدانانی کڕیارەکانتو ئەو کەسـانەی کە بانگهێشتیان دەکەیـت هەیە. بەم حاڵەوە لەوانەیە هەر ئەم بابەتە بە زیانت تەواو ببێت؛ چونکە تۆ بەتایبەتی زۆر بەباشی ڕەفتار دەکەیت، بەڵام ناتوانیت هەر ئەم کارە لەلای هەموو بەردەستەکانیشـت- کە پزیشـك نین-هاوشێوەسازی بکەیت. لەبەرئەوە، پزیشکانیش دەبێت سیستەمێکی سـادەیان هەبێت، کە قابیلی هاوشێوەسازی بێت بۆ هەموو بەردەستەکانیان. هیوادارم کە بەوردی لەم بابەتە تێگەشتبیت. ئێستا، هاوشێوەسازی چ شتێکی سادەیە؟ من لەسەر بنەمای ئەزموونەکانم وا بیر دەکەمەوە، کە قسـەکردن لەبارەی سەربەشی بەرهەم، یان دەرفەت، سادەترین بەشی هاوشێوەسازییە بۆ بەردەستەکان.

لەلایەکـی تـرەوە، ئاگاداربـوون لەبـارەی بەشـەکانو تایبەتمەندییەکانـی بەرهەمـەکان، کارێکـی سـادە نییـە بـۆ هاوشێوەسـازی. دەربڕینی ئەزموونو یادگارییـەکان، یان بەڵگە تایبەتییەکان قابیلی زۆرکردنو هاوشێوەسازییە. دڵنیام تەنانەت یـەك کوڕی بچووکی ١٢ سـاڵانیش دەتوانێت لەگەڵ داسـتانێکی سەرنجراکێشـدا پەیوەندیی درووسـت بـکاتو بیگوازێتەوە بۆ کەسانی تریش.

پێشـنیاری دانەوەی قەرزیش. دەبێت بە ئەندازەیەك سـادە بێت، هەموو کەسێك تێی بگاتو بتوانێت فێری کەسانی تریشی بکات.

دەبێت سیستەمەکە لە هەموو جێگایەکدا یەکسان بێت

ئایا دەتوانیت وا بهێنیتە پێش چاوی خۆت، کە چی بەسـەر ماکدۆناڵـددا دەهات، گەر لقەکانی بەشـێوەیەکی جیاواز کاریان بکردایە؟ هەمبەرگرەکانی تامێکـی جیاوازیان هەبوایە؛ چونکە پێکهاتـەی جیاوازیان دەبوو. ئەگەر جۆر، شـێوەو ئەندازەی ئەو نانەی کە بەکارهێنراوە جیـاواز دەبوو، ئەندازەو ڕەنگی هێمای بازرگانـی جیاواز دەبـوون. باڵەخانەی لقـە جیاوازەکانی، یەك جۆر نەدەبوونو ئامێری خواردن درووسـتکردنو کەلوپەلەکانی چێشـتخانە جیـاواز دەبـوون لـە یەکدیـی. ئەو کاتە کێشـەو گرفت درووسـت دەبوونو بەدڵنیاییـەوە لەگەڵ مندا هاوڕان کە بازرگانییەکەیان بەردەوام نەدەبوو.

لـە ئەزموونـە تایبەتییەکانی خۆمدا، لـە بیرمە کە تەنها یەك کات ئەو کەرەسەو تواناییانەی فێرکردن کە بەکارم دەهێنان لەگەڵ هاوسـەرەکەمدا بەتـەواوی جیاواز بوو. لـەوە بەدواوە، توانـای فێرکردنـی بەردەستەکانیشـم لە جۆرێکـی تـر بوون. دەتوانیت بهێنیتە بەرچاوی خۆت، کە کڕیارو بەردەسـتەکانمان لە کاتی فێربووندا، تووشی چ شێواوییەك بوون.

NM بازرگانی هاوشێوەسـازییە. بە دەربڕینێکی تر«چاولێبڕی تەواوبە». هەرکارێك بکەیت، بەردەستەکانت پەیڕەویت دەکەن. گەر لـەم کارەدا پابەنـدی بنەمای ئەخلاقی بیـت، ئەوانیش بە هەمان شێوە پابەند دەبن. لەلایەکی ترەوە ئەگەر نائەخلاقی ڕەفتار بکەیت، ئەوانیش هەر بەو شـێوەیە دەبن. بە هەمان شێوە ئەگەر هەمیشە لـە وادەکانت دوا بکەویـت، بیر دەکەنەوە چ ڕووداوێك ڕوو دەدات؟ بەتەواوی درووسـتە. بەردەستەکانیشـت هەمیشـە درەنگ لەسەر وادەکانیـان ئامادە دەبـن. هەڵبژاردن لە دەسـتی تۆدایە. دەتەوێت بەردەستەکانتو هەموو کۆمەڵەکەت بە چ شێوەیەك بسازێنیت؟

وتراوە: «هەموو کەسـێك ئـەوە دەدووڕێتەوە، کە پێشـتر چاندوویەتی».

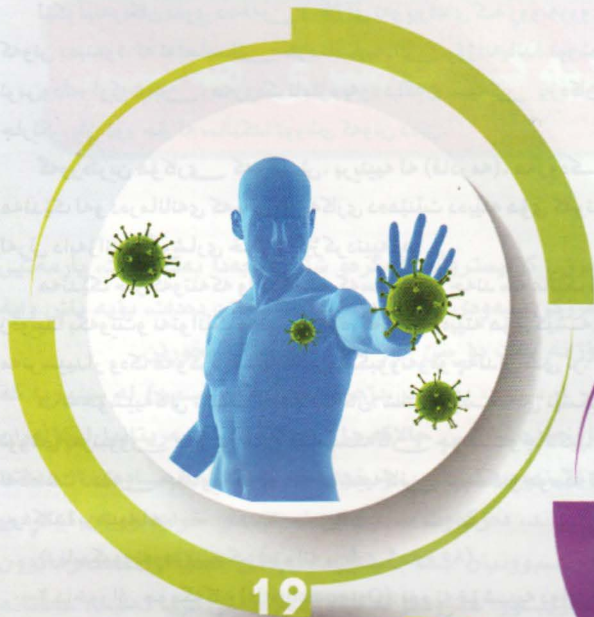


ئۆپەرێتی «خوێندەواری ژیانە»

فەرهاد قادر

ماموستا: بەیانیتان باش ئازیزان
ڕۆژێکی خۆش بۆ هەموان
نۆرەی پێشوو وا بەسەرچوو
ڕوو بکەنە کتێب زوو
قوتابیان: ژیانت باش ماموستا گیان
مایەی شانازیی هەموان
هەستناسک و ڕۆشنبیر
خاوەن ناسکترین بیر
ماموستا: قوتابیانی خۆشەویست
بەهۆشیاری و بەئاگاو ویست
وانەی کوردی با بخوێنین
تا زۆر جوان لێی شارەزابین
ئەو زمانەی چەندەها ساڵ
دوژمن و ناحەزی خوێنتاڵ
هەوڵی دا لەناوی بەرێ
لە نەخشەدا ناوی بسڕێ
بەڵام بۆی نەچووە سەر
بەڕوو ڕەشی لێیچووە دەر
قوتابیان: بەڵێ، بەڵێ، ماموستا گیان
فەرمایشتت بەسەر چاوان
خامەو کتێبمان لەدەستە
فەرموو بە ئەرکی خۆت هەستە
ماموستا: دەی ئازاد تۆ بخوێنە
وریابە و چاو هەڵێنە
دەستت بڵندکە وەك شێران
ورد ورد بخوێنەوە بۆمان
قوتابی: بەسەرچاوان، ماموستا گیان
ئێستا بۆت دەخوێنمەوە جوان
کۆششی زۆرم کردووە
وانەکەم زۆرباش خوێندووە
تا نمرەی باش دەست نەهێنم
قەت لەخوێندن واز ناهێنم
ماموستا: ئافەرین، زۆرباشە ڕۆڵە
هیوام بە تۆیە بچکۆڵە
تەنها قسەم بۆ تۆ گیانە
خوێندن سەرچاوەی ژیانە
هەر کەسێ نەخوێندەوارە
هەردەم لە ژیان کۆڵەوارە
جا بیرکەوەو بزانە
نەخوێندەواری ژانە
کۆرس: دەی هەموو بەرەو خوێندن
بەرەو دنیای پێشکەوتن
وردبەرزی و کۆڵنەدان
درووشمتان بێ لە ژیان
چونکە ئەوەی دواڕۆژن
بۆ کورد ئێوە ڕووی گەشن
دەی وەرن مەردی خودا بن
هاوڕێی خامەو کتێب بن
خواردن و خەو وەلانێن
بۆ بەرزی هەنگاو بنێن
تا لاچێ ڕابوردووی ڕەش
بگەین بە ڕۆژێکی گەش
جا دەبینین لە جیهان
بەرزە ئاڵای کوردستان

گەشەپێدان



19



21



26



31





تەندروستی
دایکو باوکت بپارێزە
٢-٢

٣.پزیشکیی پیری: د. کەوتن و ڕۆیشتنی ناهاوسەنگ:

هەندێجار بەهۆی کەوتنەوە، کەسەکە دەبێتە کەفتەکاری سەر جێگە، یاخود دەمرێت، هەروەها وا لە کەسەکە دەکات، گۆشەگیربێتو متمانەی تێکەڵاوبوونی خەڵکی لەلا کەم دەکاتەوە.

لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن (٤٠٪)ی ئەو پیرانەی کە ڕووبەڕووی کەوتن دەبنەوە، لە ئەنجامدانی کارە ئاساییەکانی ڕۆژانەیاندا، تووشی ترسو دڵەڕاوکێ دەبن، هەروەک ئاماژە بەوە دەکەن سێیەکی پیرەکان، جارێک، یان دوو جار لە ساڵێکدا تووشی کەوتن دەبن.

گەورەترین هۆکاری کەوتنیش، بریتییە لە (قادرمە)، هەروەک هەندێک لەو دەرمانانەی کەسی پیر بەکاری دەهێنێت دەبێتە هۆی کەوتن لەڕێی دابەزاندنی گوشاری خوێنو گێژکردنییەوە.

هەندێک جار کەوتنەکە وا دەکات کەسەکە بۆ چەند سەعاتێک لە زەویدا بکەوێتو نەتوانێت هەڵبسێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەی مەترسیدار وەک هەوکرنی سییەکانو وشکبوونەوەو چەندان شتی تر.

ه. نەخۆشییەکانی ئێسکو جومگەکان: شانەی ئێسفنجی ئێسک، تووشی پەرتبوون دەبێت، هەروەها ئێسکەکان چوستو چالاکییان لەدەست دەدەن. بەناوبانگترین نەخۆشییەکانی ئێسکو جومگە لە پیرەکاندا بریتییە لە:

١. ناسکبوونەوەی ئێسک: (بڕوانە بڕیاری ژمارە ٨٥).

٢.داخورانی جومگەکان (Osteoarthritis): ئەم نەخۆشییە دوای پەنجا ساڵی دەردەکەوێت، تێیدا کرکراگەی جومگەکە دادەخورێتو پەردەکەی دەدڕێتو ئێسکەکانی جومگەکە، وەدیار دەکەونو لێک دەخشێن. قەڵەوی ڕێگاخۆشکەرێکی بنچینەییە بۆ ئەم نەخۆشییە. یەکەم جار بەئازار لە کاتی ڕۆیشتندا، خۆی نیشان دەدات، دواتر لەگەڵ بەرەوسەرچوونی زیاتری تەمەندا، ئازار تەنانەت لە کاتی پشوودانیشدا هەستی پێ دەکرێت.

و. نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ: (بڕوانە ژمارەکانی ٧٧، ٧٨ ی بڕیار).

ز. بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن: (بڕوانە ژمارە ٧٩، ٨٠ ی بڕیار).

ح. نەخۆشی شەکرە: (بڕوانە ژمارە ٨٢ ی بڕیار).

ط. شێرپەنجە: (بڕوانە ژمارە ٨٦ ی بڕیار).

٤. ڕێگاکانی چاودێریکردنی تەمەندارەکان: ئیسلام هانمان دەدات، لەگەڵ باوکو دایکمانو تەمەندارەکاندا باش بین، هەروەک پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا ﴾ العنكبوت: ٨.

ڕەسوڵی خوداش (درودی خودای لێ بێت) دەفەرموێت: (ئەمانە لە بەگەورەدانانی خودایە: ڕێزگرتن لە مسوڵمانی ڕیشسپی، ...). هەروەها دەفەرموێت: (لە ئێمە نییە ئەوەی میهرەبان نەبێت لەگەڵ منداڵاندا و ڕێزی پێویست بۆ تەمەنداران دانەنێت).

گرنگترین مافیشیان بەسەرمانەوە، پاش ڕێزگرتنیان و مامەڵەی جوانکردن لەگەڵیاندا، بریتییە لە پاراستنی تەندرووستییان لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە، ئەوانیش:

أ. چاودێریکردنی تەندرووستی:

- بەردەوام پشکنینی گشتی بۆ بکە.
- هەرنەخۆشییەکی دیاریکراوی هەیە، چاودێریی بەردەوامی بکەو ببیە بۆلای پزیشکی پسپۆڕ.
- خواردنی تەندرووستو هاوسەنگی بۆ ئامادە بکە.
- دووری بخەرەوە لە خووە خراپەکانی وەک (جگەرەکێشان، ..هتد).
- گرنگی بەپاکو خاوێنیی بدە لە هەموو ڕوویەکەوە.
- هانی بدە بۆ ئەنجامدانی وەرزشی گونجاو بەشێوەیەکی ڕێکخراو.
- لاوازبوونی بینین: دەبێت پێداویستییەکانی لەبەردەستیدا بێتو هەوڵ بدەین لەژێر چاودێریی خۆماندا بێت، کاتێک دەیەوێت بچێتە شوێنێک.
- لاوازیی بیستن: پێویستە بەئارامیو بەدەنگێکی ئاشکرا لەگەڵیدا بدوێین.
- لاوازبوونی ئێسکەکانو ئاسان شکانیان: تا بکرێت کەسی بەتەمەن لە نهۆمی زەمینییدا بژیو لە قادرمە بەدوور بێت.
- لاوازبوونی تواناکانی مێشک: پێویستە لە گفتوگۆکانماندا بەشداریان پێ بکەین و پرسیارەکانمانیان چەند جارێک بۆ دووبارە بکەینەوە.
- کەمخەوی لەشەودا: هانی بدە ڕۆژانە وەرزش بکاتو کاژێرەکانی خەوتن لەڕۆژدا کەم بکاتەوە.
- برینداربوونی لەشی لە ئەنجامی زۆر کەوتن لە جێدا: پێویستە ئاگامان لە پاکو خاوێنییەکەی بێت، بۆماوەیەکی زۆریش بەتەڕبوونی (میزو ئارەق)ەوە بەجێی نەهێڵین. هەروەها بۆئەوەی نەهێڵین ئەم برینانە دروست بن، پێویستە جموجووڵی پێ بکەینو لەسەر لاتەنیشتەکان بیگۆڕینو نەهێڵین بۆماوەیەکی زۆر لەبارێکی جێگیردا بمێنێتەوە.
- بێتوانایی لەکۆنترۆڵکردنی دەرهاویشتەکانی: پێویستە هەموو (٣-٤) کاژێر جارێک بیرێتە ئاودەست، گەرنەیتوانی: ئەوا دەبێت دایبیو کیسی میزی بۆ دابنرێت.

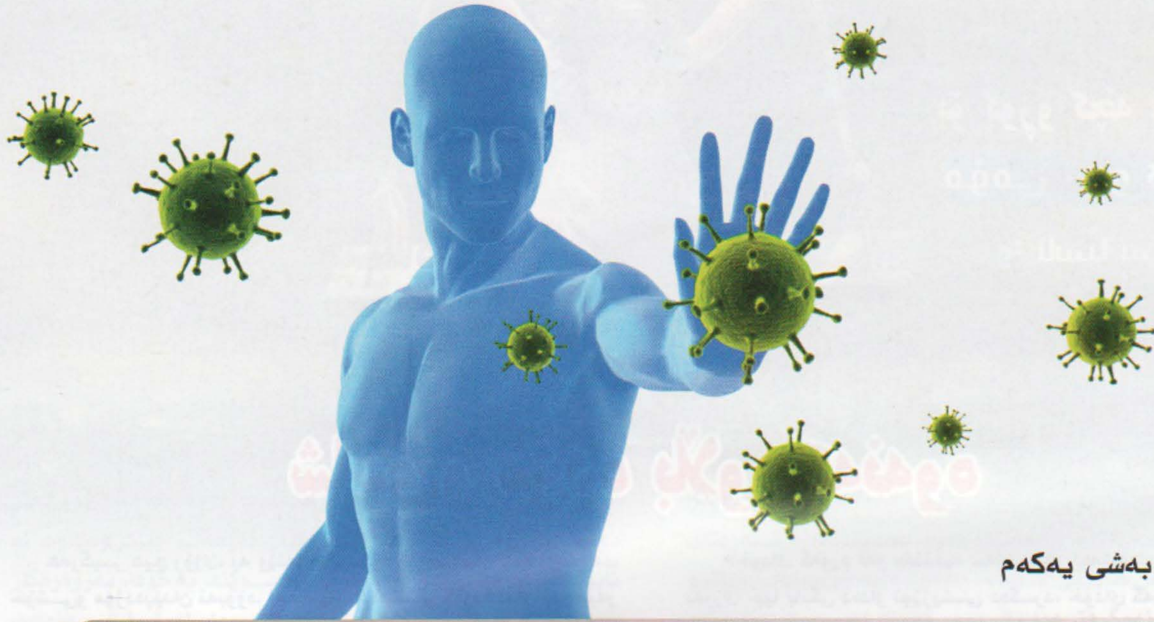
ب.چاودێریکردنی دەروونی:

- کەسی پیر پێویستی بەدڵنەواییکردنو ئارامکردنەوەیە، لەبەرئەوەی ئەوکەسە کاروهاوبەشی ژیانو کەسە نزیکەکانی لەدەست داوە.
- هاندانی بۆ خوێندنەوەی کتێب، تا مێشکی بە زیندوویی بمێنێتەوە.
- ڕۆڵێکی بدەرێ ژیانی پێوە بباتە سەر، وای لێ بکە هەست بە بەهای خۆی بکاتو هەست بکات چواردەوری کاریان پێیەتی.
- ڕێگەی بدە ڕای خۆی دەرببڕێت.

* ڕێگەی بدە لەچالاکییە کەلتووریی و نەتەوایەتیی و خۆشییەکاندا بەشداری بکات.

ن: د. حسان شمسی پاشا و: یەحیا محەممەد عەلی





بەشی یەکەم

بۆئەوەی جەستەت بەرگرییەکی بەهێزی هەبێت!

لەشێکی تەندرووست لە خواردنێکی باشو هاوسەنگەوە سەرچاوە دەگرێت، زۆرێك لە خواردنەکان، ئاوێتەی تایبەت بە بەهێزبوونی بەرگریی لەشییان تێدایە، لە زۆربەی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکانیشدا زۆر ئاماژە بەوە دەکرێت، بەتایبەتی خواردنی سەوزەو میوەی نوێ لە نێوان ژەمەکاندا، هەروەها بەلایەنی کەمەوە خواردنەوەی (٨ - ١٠) پەرداخ ئاو لە شەوو ڕۆژێکدا زۆر گرنگە بۆ بەرگری لەشو پاراستنی لە تووشبوون بە نەخۆشی.

ئەو بەرهەمە خۆراکییانەش ئەمانەن:

١. ماست: خۆراکبەخشی زیندەیی ناسراو بە «بربایۆتیك» لە ماستدا هەیە، ئەوەش بریتییە لە کۆمەڵە بەکتریایەك کار بۆ لەناوبردنی بەکتریای زیانبەخش لە ڕیخۆڵەدا دەکەن، بەخاوێنی دەیهێڵێتەوەو هەموو ئەو میکرۆبانەش لەناو دەبات، کە دەبنە هۆی نەخۆشی، لە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی ڤییەنا لە نەمسا جەخت لە خواردنی ماست دەکرێتەوە بۆ نەهێشتنی هەر هۆکارێکی نەخۆشی، لە توێژینەوەیەکی تردا لە سوید لەسەر ١٨١ کرێکاری کارگەکان کرا بۆ ماوەی ٨١ ڕۆژ مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی بۆ ٣٣٪ کەمی کردووە.

٢. جۆو شۆفان: بێتاگلۆکان لە دانەوێڵەکانی وەك جۆو شۆفاندا هەیە، بێتاگلۆکان یەکێك لە جۆرەکانی ڕیشاڵە توانایەکی لە ڕادەبەدەری هاوشێوەی دژەمیکرۆبو دژەئۆکسیدەکانی هەیە، لە لێکۆڵینەوەیەکی نەرویجیدا باس لە کەمیی تووشبوونی ئاژەڵەکان بە نەخۆشی ئەنفلۆنزاو نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی پێست، بۆ خواردنی ئەو جۆرە ئاوێتەیە دەگەڕێننەوە کە لەو دانەوێڵانەدا هەیە، هەروەها بیتاگلۆکونات بەجۆرێك لە شەکرەکان دادەنرێت لە دیوارەخانەکانی بەکتریاو کەروو قەوزەو ڕووەکەکاندا هەیە، لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی وەك بەرزی کۆلیسترۆڵو شەکرەو شێرپەنجەدا بەکار دێت، پارمەتیی بەرزکردنەوەی توانای دژەزیندەییەکان دەدات، بۆیە باش وایە ڕۆژانە یەك بۆ سێ جار ئەو دانەوێڵانە بخورێن.

٤. سیر: بوونی دژەزیندەیی (ئەلیسین) لە سیردا کە دژەزیندەییەکی چالاکە دژی بەکتریا، لە بەریتانیا لێکۆڵەران توێژینەوەیەکیان بۆ خواردنی سیر بۆ ماوەی ١٢ هەفتە ڕاگەیاند، دەرکەوت سێیەکی ئەوانەی خواردبوویان تێکرایی تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی هۆکاری سەرمابوون دابەزیبوو، هەروەها لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا دەڵێت: هەفتانە خواردنی ٦ دەنکە سیر هەلی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی کۆڵۆنو ڕێکە ٣٠٪ کەم دەبێتەوەو شێرپەنجەی گەدەش ٥٠٪ نزم دەبێتەوە.

٣. ماسی: ماسی بە دەوڵەمەندترینی ئەو خواردنانە دادەنرێت لە بوونی سیلینیۆمدا، سیلینیۆم یارمەتیی خرۆکەسپییەکانی خوێن دەدات لە بەرهەمهێنانی (سیتۆکینات)دا، ئەویش بەرگری لەو ڤایرۆسانە دەکات، کە دەبن بەهۆی ئەنفلۆنزا، هەروەها ماسییەکانی وەك ماکریلو سەلەموون زۆر دەوڵەمەندن بە ئۆمیگا-٣، ئۆمیگا-٣ ڕێگە دەگرێت لە هەوکردنو چوونە ناوەوەی زۆری هەوا بۆ سییەکانو پاشانیش لەش لە تووشبوون بە سەرماو هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە دەپارێزێت.

٥. چا: لە لێکۆڵینەوەکی زانکۆی هارڤاردی ئەمریکیدا دەڵێت: ئەو کەسانەی ڕۆژانە پێنج جار بۆ ماوەی دوو هەفتە چا دەخۆنەوە، بەرگرییان زۆر بەرزە بۆ ڤایرۆسەکان بەراورد بەو کەسانەی ئەو برە لە چا ناخۆنەوە، هۆکاری باشیش بۆ بوونی ترشی ئەمینی سیانین دەگەڕێتەوە کە برێکی زۆرلە چای سەوزو ڕەشدا هەیە.



بۆ کوڕو کچە لاوەکانم

مۆمی ٥٠ و کۆتایی

و: ئاسیا سەڵاح

شادیو مژدە بڵاو بکەنەوە

هەرگیـز هیچ ڕۆژێ، بە وێنەی ئێسـتا، پێویسـتمان بـە نوقڵانەی خۆشـیو موژدەپێدان نەبووە، لە کاتێکدا دەسـتەو کۆڕەکانمان بەرامبەر هەموو شتێك، لێی بزانێت، یاخود نا، بێشومار ڕەخنە دەگرێت، هەتا وامان لێ بەسـەر هاتووە، کە لە خود بدەین، تـا دەیگەیەنینە ڕادەی تەنگەژە، گەرچـی ئەو چاکەو خێـرەی لە لای خەڵکە، لەو خێـرو چاکەیەی لای باووباپیرانیان بووە زۆر زیاترە. هەموو سـکاڵا دەکەنو ئاخ هەڵدەکێشن، وەك ئەوەی ئەم ژیانە لە خێروخۆشـیو ئاسایش بڕابێت، بگرە هەندێك لە زەماوەندەکانیشـمان بووەتە دەرفەتێك بۆ نیشاندانی نارەحەتییەکان، شکسـتییەکان، تەنانەت ئەو سروودانەی کە هەندێك لە گەنجان دەیڵێن، خەمو بێئومێدیو ئاخی لێ دەچۆڕێت! داوایەکم لە ئێوە هەیە ڕۆڵەکانم، کە هەمیشـە ئەو ئایەتانەتـان لە بیر بێت، کە باسـی بەزەییو میهری خودای گەورە دەکەن بۆ بەندەکانی، ئاماژە دەکەن بە گەورەیی نیعمەتی باوەڕ، هەروەها ئەو ئایەتانەش کە باسی پاداشتی گەورەی خودای گەورە دەکـەن بۆ بەنـدە باوەڕدارەکانی، هەروەها ئەو هەواڵە دروستانەشـتان لەبیـر بێت، کە باسـی ملدان بـۆ نەرمونیانـیو ئاسـانکاریو لابردنی سەغڵەتی دەکات؛ بۆئەوەی هەستی بێئومێدیو خەمباریو ناخۆشیەکانی پێ لەناو ببەن، لەو فەرمووده پیرۆزانەش:

- خودای گەورە کارئاسـانی بۆ ئـەم ئوممەتە کردووەو ئەوەی پێ خۆشەو لا پەسەندەو پێی ناخۆشە نارەحەتو سەغڵەت بکرێت.
- خـودای گەورە منی بۆ سـەغڵەتکردنو بارگرانکردن نەناردووە، بەڵکو بە ئاسانکارو مامۆستا منی ناردووە بۆتان.
- خودای ئێوە بەشـەرمەو زۆر بەخشندەیە، شەرم دەکات دەستێك بگیرێتەوە بەبەتاڵی، کاتێك لێی دەپاڕێتەوەو داوای لێ دەکات.
- خودای گەورە حەزی بە نەرمونیانییە لە هەموو کاروبارێکدا.
- ئاسـانکاری بکەن شـت قورس مەکەن، موژدەدەر بنو خەڵکی لە ئایین دوور مەخەنەوە.
- مژدەی بڵندی، سەروەریی ئایین، پایەبەرزی، سەرکەوتنو دەست ڕۆیشتنو بەتوانایی بدەن بە نەتەوەی ئیسلام لەسەر زەویدا.
- قسەی باش چاکەیە.

تەنها ڕێگا بۆ بەدەسـتهێنانی خۆشی هەتاهەتایی، نیعمەتی باوەڕو ڕێنموویيدانـە، کە هەردەم شـایەنی ئەوەیە، چاوەڕێی مژدەو کەرامەت بیـن لە خوداوە، پێم وایە هەندێك دەق کاریگەرییەکی وای هەبووە بۆ ئەم نیعمەتە، کە ئیدی هەسـتی سوپاسـگوزاریو پێزانینی کپ کردووە لە دەروونماندا بۆ خودای گەورە، هەروەها هەسـتکردن بە ڕەزامەندیو ئارامیمان کز بووە، یەکێك لە ئەو فەرمودانەش:

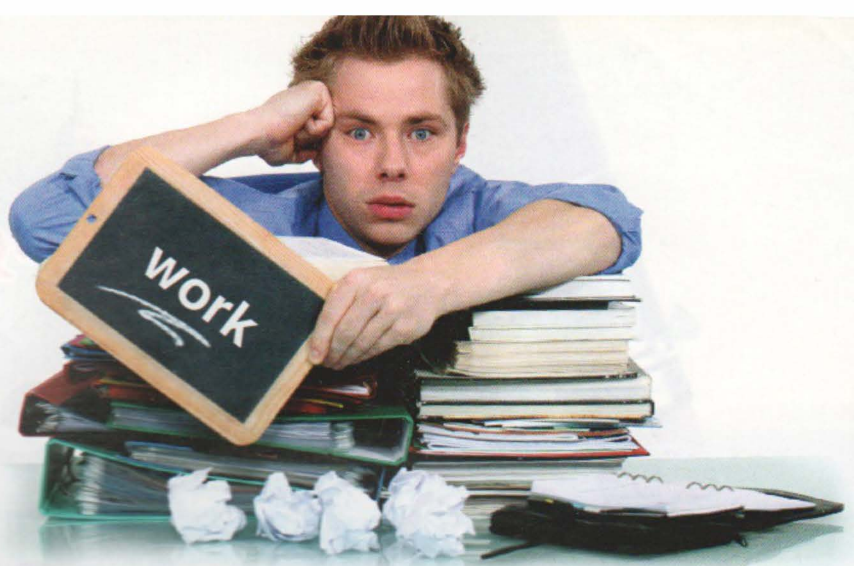
« يَعْجَبُ رَبُّكَ مِنْ رَاعِي غَنَمٍ فِي رَأْسِ الشَّظِيَّةِ لِلْجَبَلِ يُؤَذِّنُ لِلصَّلاةِ وَيُصَلِّي , فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : انْظُرُوا إِلَى عَبْدِي هَذَا يُؤَذِّنُ وَيُقِيمُ الصَّلاةَ، يَخَافُ مِنِّي . أُشْهِدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لِعَبْدِي وَأَدْخَلْتُهُ الْجَنَّةَ».

«خودای گەورە لەو بەندەیە سەری سوڕ دەمێنێت، کە لە شوێنێکی بەرزی چیا بانگی دەداو نوێژیشـی دەکـرد، خودای گەورە دەفەرموێت، بڕوانن بۆ بەندەکەم، بانگ دەداتو نوێژیش دەکاتو لێم دەترسی؛ ئەوا من لێی خۆش بوومو خستمە بەهەشتەوە».

ئەگـەر ئـەم وتـەو مانایانە یـاد نەکەینەوە بە دڵ، پاشـان بێین بـارودۆخو حاڵی خۆمان بـەراورد بکەین لەگەڵ ئـەو نەتەوانەی تردا لە بوارەکانی پیشەسـازی، تەکنەلۆجیاو، خۆشـگوزەرانیو ڕێکخستندا؛ ئـەوا بێگومان دەگەین بە ئـەو دەرئەنجامەی ئیمرۆ کە هەر نارەزاییو سکاڵاکردنە لە هەموو شتێك، کە ئەوەش بۆ خۆی جۆرێکە لە پێنەزانین بە نیعمەتەکانی باوەڕو دڵنیایی کە خودای گەورە بەسەریدا ڕژاندووین، لە کاتێکدا گەلێك نەتەوە لێی بێبەشە، بەڕاستی نازانم ئەو کەسەی کە باوەڕی نییەو بەدیهێنەری ناناسێتو ئامانجە گەورەکانی لەدەست داوە، چی لەوە دەست کەوتووە؟

ئایا ڕۆڵەکانم، ئەمە چی دەگەیەنیت بۆ ئێوە؟

- فێـری هونەری دڵخۆشـکردنی خەڵکی ببن، هەوڵ بدەن خۆشـیو ئارامی بخەنە نێو دڵی ئەوانەی لە دەورتانن، کارێکی وەها بکەن، خەڵکی وا هەسـت بکەن کە ژیان جوانە کاتێك ئێـوە لێیانەوە نزیکن، چۆنێتیی ئەو دڵخۆشـکردنەش بە وتەیەکی نەسـتەقی زرنگانەو ڕێزدارانە، قسەی باش، خۆشـدوویی ڕاستگۆیانە، دۆزینەوەی خەسڵەتە باشەکانی هاوڕێیانو هاوپۆلەکانتـان، هەمیشـە پیرۆزبایی سـەرکەوتنەکانیان لێ بکەنو بەو بۆنانەوە ئاهەنگیان لەگەڵدا بگێڕن.
- ئەگەر خەڵکی هاتنە سەر باسی زیانەکان، ئێوە قازانجەکانیان بیر بخەنەوە، ئەگەر باسـی شکستیان کرد، سـەرکەوتنەکانیان بهێننەوە بەر چاو، ئەگەر باسـی ڕێگا داخراوەکانیان کرد، هەمیشـە هەوڵ بدەن لایەنە پرشنگدارەکانی نیشان بدەنو نیوەپڕەکەی کاسەکەیان بخەنە بەر چاو.
- پاکـیو بێگەردیی منداڵان لەخۆ بگـرنو بیپارێزن لە خۆتاندا، لەوانەوە فێری دڵخۆشی ببن، کە چۆن دەروونیان شاد دەبێت بە لەتێك شیرینی، یاخود پۆشاکێکی تازە...
- چێـژ لەو نیعمەتانە وەربگرن کە پێتان بەخشـراوەو سوپاسـی خـودا بکەن لەسـەری، خۆتان سـەرقاڵ مەکەن بەو بەخششـانەی کە خودای گەورە بەکەسـی تری داوە، کە دواجار ئیرەیو حەسوودیتان بۆ درووست دەکاتو نکوڵی دەکەن لە بەخششەکانی خودا.
- وشەی جوانو ناسكو گەشبینانە بەکار بهێنن، بۆ گوزارشتکردن لە هەستو بارودۆخو شتەکان؛ چونکە وشەکان کاریگەرییەکی زۆر گەورەیان هەیە بۆ دەروونی بگۆو بیسـەرەکەی، زۆر ستایشی خودای گەورە بکەن، کە خاوەنی هەموو چاکەیەکە، خاوەنی هەموو نیعمەتەکانە.



دەستپێکی گران

و: چیمەن لەتیف

گرانترین چرکەسات لە دەستپێکی هەر پرۆژەیەکی نوێدا، چرکەکانی سەرەتایە. بەخاتری ئەوە، هەمیشە لە سەرەتای نووسینی هەر کتابێکی تازەدا، دەخوازم بە نووسینی زیاترو زیاتر بەسەر ئەوگرفتەدا زاڵ ببم، کاتێك دەنوارم پرۆژەکەم گەیاندووەتە نیوە. ئاهێکم بە بەردا دێتەوە، ڕەشنووسەکان زیاد دەکەم، زیادەکان ڕەش دەکەمەوەو ئەو ترسەم دەڕەوێتەوە، کاتێك شوێن ئەو نهێنییە کەوتم، تەواشام کرد، لەم بوارەدا تەنها نیم، پەنهانیی ئەو بیمەش لە وەدا گردبووەتەوە، کە یەکەم هەنگاو ئاشکرا نییە! ناکرێت، یان ناتوانین هەنگاوی یەکەم بەپێوەری سەرکەوتن بپێوین.

یەکەم قوڵنگ کە لە زەوی دەدرێت داهێنان نییە! یەکەم دێڕی هەموو پەرتوکێکیش سەرکەوتن نییە، یەکەم مانگی دەستپێکی هەر پرۆژەیەکی تایبەت، پێشکەوتن نییەو..... بەم شێوەیە.

چاو تەنها شتی گەورە دەبینێت، داهێنانو دەستکەوتی مەزن تەنها بە ئارامگرتن بەدەست دێن، ئارامگرتنی گەورەش، زادەی ورەیەکی بەرزە. لەبەرئەوە گەورەترین ئاستەنگ، کە لەم ژیانەدا، ڕووبەڕووی هەر یەکێکمان دەبێتەوە «هەڵگرتنی بەرپرسیارێتیی یەکەم هەنگاوە».

لەوانە نەزانیت مووشەك «دوورهاوێژ» کاتێك لە کالان دەردەچێت زۆربەی سووتەمەنییەکەی خەرج دەکات، بەڵێ، پێش ئەوەی ئاسمانی زەوی بەجێ بهێڵێت زۆربەی وزەکەی دەسووتێنێت. تەنانەت ئۆتۆمبێلەکەت گەر بتەوێت لە سپێدەدا بیئاژویت، دەبێت ماوەیەکی کەم چاوەڕوان بیت؛ تا مەکینەکەی دەکەوێتە دۆخی ئامادەباشییەوەو دواتر ئامادەی دەرچوون دەبێت.

هەنگاوی یەکەم لە هەموو شتێکدا... سادەیە...گچکەیە... نادیارە... بەڵام زۆر گرنگە لەبەرئەوە پێویستە چاومان بەسەر مەبەستە گەورەکەدا ژیر بکەینەوە، کاتێك هەنگاوی بەسەردا هەڵدەگرین، بە ئاوی نەمریو ورەی بەرز، هیواکانمان پاراو بکەین، دەستپێك « هەنگاو»ی یەکەم، بچووك نەکەینەوە.

دەبینین کاتێك منداڵ هەنگاوی یەکەم هەڵدەگرێت، دەکەوێت، بێزار دەبێتو دادەنیشێت، بەڵام دواتر دەزانین ئەو ئەو ئاستەنگو هەڵسوکەوتانە، وا دەکەن ئەو منداڵە غار بدات.

کاتێك تەماشای ژیانی پەیامبەر محەممەد (دروودی خودای لێ بێت) دەکەیت، دەبینین چۆن داهاتووی شوێنکەوتووانی دیاری دەکرد، خەبابی کوڕی ئەرەت دەگێڕێتەوە: لە کاتێکدا محەممەد لە پەنای بەردەڕەشەکەدا دانیشتبوو، پێمان گوت: ئەی ڕەوانەکراو ئایا سەرمان ناخەیت، مەگەر نزامان بۆ ناکەیت!

لە وەڵامدا پەیامبەر گوتی: بەر لە ئێوە کەسانێك هەبوون، چاڵیان بۆ هەڵکەندراوەو کراون بەژێر خۆڵەوە، یان بەمشار دووکەرت کراونو گۆشتو ئێسکیان لەیەك جیاکراوەتەوە، لە ئایینەکەیان پاشگەز نەبوونەتەوە، سوێند بەخودا، پەروەردگار ئەم ئایینە سەر دەخات، بەشێوەیەك سوار لە شاری سەنعاوە، دەچێت بۆ حەزرەمەوت، لە خودا نەبێت لە کەس ناترسێت، گورگو مەڕ پێکەوە دەبن، بەڵام ئێوە پەلەتانە.

پەلەکردن بەڵایەکە لە سپێدەی مێژووەوە، تا نها بەرۆکی مرۆگەلی گرتووە. بەڵام دەرهاویشتەی ئێمە بۆ وتەکانی پەیامبەر ئەوەیە: کە پەیامبەر (دروودی خودای لێبێت)، خودا بەسرووش ئاگاداری سەرکەوتنی پەیامەکەی کردووەتەوە، یان مژدەی بڵاوبوونەوەی پەیامەکەی پێ داوە، یان دەگونجێت دڵنیایی پەیامبەر لە سەرکەوتنی پەیامەکەی لە گەورەییو بەهێزی پەیامەکەیو پتەوی باوەڕی پەیامبەر بە پەیامەکەی بێت. دەبێت باوەڕی بە پتەویی پەیامەکەی، هیوای بە دوارۆژی پرشنگداری، لەو کارەوە سەرچاوەی گرتبێت، کاتێك ئەو لە ماڵی (ئەرقەمی کوڕی باوکی ئەرقەم) لەگەڵ هاوەڵانو شوێنکەوتووانیدا کۆدەبوویەوە «بەژمارە کەم بوون»، خودا سرووشی بۆناردبێتو مژدەی سەرکەوتنی پێ دابێت.

با تەماشای نموونەیەکی مێژوویی بکەین، (محەممەد فاتح) لە دەریاوە تەماشای دیوارەکانی شاری (قوستەنتینیە)ی دەکرد، لە بەرخۆیەوە ئەو وتەیەی دەگوتەوە، سبەی شووراکانت خاپوور دەکەم، دواتر (محەممەد فاتح) شاری قوستەنینیەی گرت، لەو کاتەدا ئەو تەمەنی تەنها بیست ساڵان بوو، ئایا ئەم سەرکردەیە کاتێك بۆ یەکەمجار شمشێری بە دەستەوەگرتو هونەری زۆرانبازی فێربوو، وەها کارێکی لە بەرچاوو بوو؟ ئەو کارە دەستپێکی سەرکەوتنێکی گەورەیە؟ بەدڵنیاییەوە، بەڵێ.

باواز لە نموونە بهێنین، بۆخۆت هەنگاو هەڵگرەو بڕۆ بۆ نزیکترین ناوچەی پیشەسازی، تەواشای وەستایەك بکە کە یەکەم خشت دادەنێت، پرسیاری لێبکە چی دەکەیت؟ لە وەڵامدا دەڵێت: دیوارێك بنیات دەنێم.

هەروەها کاتێك ئەندازیارێك لەسەر کاغەز نەخشە دەکێشێت، ئەگەر پرسیاری کارەکەی بکەیت؟ بێگومان لە وەڵامدا دەڵێت: دەمەوێت نەخشەی باڵەخانەیەکی هەوربڕ بکێشم.

ئەوانەی هیوایەکی گەورە لە پێش چاودەگرن، بەرپرسیارێتیی دەستپێکێکی سادە وەئەستۆ دەگرن.

هەنگاوی سەرەتا بەکەم مەگرە، بە تێڕوانینو بەرچاو ڕوونییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکە، دڵنیابە هەنگاوی یەکەم چەند سادەو بچووك بێت؛ جێگرەوەی نییە.

سەرەتا، گرنگترین بەشی هەموو کارێکە (ئەفلاتوون).

ئایا کەسێکی وەسواسیت؟

obsessive compulsive disorder

بۆئەوەی بزانیت کەسـێکی وەسواسیت، یاخود نا، بەوردیو دروسـتی وەڵامـی ئەم پرسـیارانە بـدەرەوە، ئەگەر کەسـێکیت دووریت لە وەسواسـی؛ ئەوا پیرۆزت بێتو هەوڵ بدە باشتر بیت، ئەگەر کەسێکی وەسواس دەرچوویت بەپێی هەڵسەنگاندنەکە؛ ئەوا دەتوانیت هەوڵ بدەیت، خۆت لە وەسواسـی ڕزگار بکەیت، دڵنیابە مرۆڤ ئیرادەی هەبێت، دەتوانێت هەر شتێك بکات کە دەیەوێت..

١- ئایا خەڵکی ئاژاوەچی، بێزارت دەکەن؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٢- ئایا ئەو کارانەی کە هێشـتا تـەواو نەبوون، نیگەرانو دوودڵت دەکەن؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٣- ئایا ڕۆژانە زیاتر لە پێنج جار دەستەکانت دەشۆریت؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٤- ئایـا لەو بڕوایەدایت کە هیچ کات لەژێر هیچ پلیکانە، یان پردێکی دروستەوە نەڕۆیشتوویت؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٥- ئایا سـەرجەم بەڵگەنامەکانت لە شـوێنێکی پارێزراودا هەڵدەگریت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٦- ئایا هەمیشە دەزانیت کە جزدانەکەت چەندی تێدایە؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٧- ئایـا چێژو خۆشـی دەبینیت، لەبەسـەربردنی ڕۆژانی پشوودا؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٨- ئایـا ڕاسـتەوخۆ دوای نانخـواردن، کەلوپەلەکانـت دەشۆریت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٩- ئایـا ڕاسـتەوخۆ دوای تەواوبوونی جەژنـی ڕەمەزان، دەست بە کڕینی کارتی پیرۆزبایی جەژنی قوربان دەکەیت؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٠- ئایا تا ئەم بەرواره تۆ لەسەر نامە نووسین بەردەوامیت؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١١- ئایـا هیچ کات بۆت پێش هاتووە لە وادەو بەڵێنەکانت دوابکەویت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٢- ئایا هەمیشە لە شەودا جەخت دەکەیتەوە لەسەرئەوەی کە هەموو دەرگاکان داخراون، یان نا؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٣- ئایا بەردەوام پێڵاوەکانت درەوشاوەو بۆیاخکراوو پاكو خاوێنن؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٤- ئایـا هیـچ کاتێك هەبـووە کلیلەکانت، یان سـیویچی ئۆتۆمبێلەکەت لەبیرچووبێت؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٥- ئایا ڕاسـتەوخۆ دەسـت بـە پاککردنـەوەی ماڵەکەت دەکەیـت، دوای ڕۆیشـتنی میوانەکانت، یـان دوای کۆتایی هاتنی بۆنەیەك کە لە ماڵی تۆدا سازکراوە؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

تێبینی:

بۆ سـەرجەم خاڵەکان (١-١٥) بۆ وەڵامی (بەڵێ دوو خاڵ)و بۆ وەڵامی (نازانم یەك خاڵ)، بۆ وەڵامی نەخێر (سفر) دابنێ. ئەنجام:

* ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٢٦-٣٠) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی لە ڕادەبەدەر وەسواسیت.

* ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٢٢-٢٥) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی زۆر وەسواسیت.

* ئەگـەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (١٨-٢١) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی ڕێژەی وەسواسیت، لە سەروو کەسی ئاساییەوەیە.

* ئەگـەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (١٣-١٧) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی گونجاوو ئاسایی.

* ئەگـەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٩-١٢) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی تا ڕادەیەك ڕێژەی وەسواسیت تێدایە.

* ئەگـەر کۆی خاڵەکانت لـە نێوان (٥-٨) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی وەسواس نیت.

* ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٠-٤) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی بەهیچ شێوەیەك وەسواس نیت.

هەیاسی خاس

هەڵوێستی هەیاسی لاو، لەگەڵ قازیی دیمەشق..

هەیاس لاوێکی تازەپێگەیشتوو بوو، ساڵ لە دوای ساڵ ئەزموونی زیاتری پەیدا دەکردو ناوبانگی زیاتری دەردەکرد، بەردەوام ناوبانگی زیرەکی‌و لێهاتووییەکەی، زیاتر تەشەنەی دەکرد، یەکێک لە زاناکان لە بارەی هەیاسەوە دەڵێت: هەر سەد ساڵێك کەسێك لە دایك دەبێت، کە لە هەمووان زیرەکترو لێهاتووترە، ئەو دەڵێت: ئەو سەدەیەی کە هەیاسی تێدا لەدایك بووە، ئەو کەسە هەیاسە کە لە سەدەیەکدا یەك کەسی تێدا دێتە دونیاوەو هەموان بە زیرەکی‌و لێهاتووییەکەی سەرسام دەبن!

هەروەها عەبدوڵڵای کوڕی شەوزەب: دەڵێت: هەموو سەد ساڵ جارێك کەسێکی کامڵ عەقڵ‌و ژیری لەدایك دەبێت، ئێمە وای دەبینین هەیاس ئەو کەسە بێت!

لە بابەتی ئەم ژمارەیەدا، باس لە هەڵوێستی هەیاس دەکەین لەگەڵ قازیی دیمەشق:

جارێکیان هەیاس دەڕوات بۆ دیمەشق، لەگەڵ یەکێك لە شێخەکانی خەڵکی شام، لەسەر یەکێك لە مافەکانی، ناکۆکی دەکەوێتە نێوانیان، دوای مشتومڕێکی زۆر ناگەنە ئەنجام، ناچار کێشەکەیان دەبەنە لای قازیی دیمەشق، لەبەردەم قازیدا هەیاس زۆر بوێرانە، بەرگری لە مافی خۆی دەکاتو دەیەوێت بیسەلمێنێت کە حەق بە هەیاسە، لەبەرئەوە بە دەنگی بەرزو دلێرانە قسە دەکات.. قازی، قسەکان بە هەیاس دەبڕێتو دەڵێت: ئەی لاو دەنگت نزم بکەرەوە، ڕکابەرەکەی بەرامبەرت کەسێکی گەورەو بەساڵاچووە، پێویستە ڕێزی لێ بگریت، هەیاس لە وەڵامدا دەڵێت: گەرچی ئەو تەمەنی گەورەیە، بەڵام حەق لەو گەورەترە، بەم وەڵامە، قازی زۆر تووڕە دەبێت، هەربۆیە بەتووڕەییەوە دەڵێت: بێدەنگ بەو قسە مەکە!

هەیاس بە ئارامی دەڵێت: ئەگەر من بێدەنگ بم، کێ لەبری من بەرگری لە مافەکەم بکات، قازی بەم وەڵامەش زیاتر تووڕە دەبێت. لەبەرئەوە بەتووڕەییەوە پێی دەڵێت: لەو کاتەوەی هاتوویتە دادگاکەی من، جگە لە باتڵو ناڕەوا، یەك قسەی حەقت نەکردووە.

هەیاس زۆر لەسەرخۆ دەڵێت: (لا إله إلا الله وحده لاشريك له)، ئایا ئەمە حەقە، یان باتڵە جەنابی قازی؟

قازی بەم وەڵامە ئارام بوویەوە گوتی: سوێند بە پەروەردگاری کەعبە حەقە!

هەندێکجار مرۆڤ لە تەمەنی منداڵیدا بەڵگەیەك، یان وەڵامێکی بەجێ پێشکەش دەکات، کە هەرگیز بە سەروەتو سامان ناخەمڵێنرێت!

بەرەو سەرکەوتن

زاهیر زانا

سەرکەوتن خولیاو ئاواتی هەموانەو هەموان بەدوای سەرکەوتندا وێڵین، هەرچەندە سەرکەوتن وێستگەیەك نییە پێی بگەینو تەواو، بەڵکو سەرکەوتن ڕێگایەکەو گواستنەوەیە لە لوتکەیەکەوە بۆ لوتکەیەکی ترو لە ئامانجێکەوە بۆ ئامانجێکی تر، لە پێناو خزمەتکردن بە پەیامی ژیانمان، بەڵام سەرکەوتنیش هەروا بەئاسانیو بەبێ خۆماندووکردنو شارەزایی بەدی نایەتو پێویستی بە بەهرەو لێهاتووییو ڕێکخستن هەیە، وەك برایان ترەیسی دەڵێت: (ژیان قوفڵێکی ژمارەییە، دەبێت ئەو ڕێکخستنە دیاری بکەین؛ بۆئەوەی بگەینە ئەنجامو سەرکەوتن).

بۆیە پێویستە دەستبەکار بینو هەوڵو کۆشش بکەین بۆ گەیشتن بەئامانجو خواستە دڵخوازەکانمان؛ چونکە ئەوەی دەمانەوێت، یان دەبێت دروووستی بکەینو بەدی بیهێنین، یاخود بەوە ڕازی بین کە ڕوو دەدات، بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن، کۆمەڵێك بنەماو پایەی گرنگ هەن، کە لێرەدا چەند بنەمای گرنگی سەرکەوتن دەخەینە ڕوو:

یەکەم: بەرپرسیارێتی ژیانت دیاری بکە: هەست بکە بە گەورەیی خۆتو خۆت بدۆزەرەوەو پەیامو دونیابینی خۆت ڕوون بکەرەوەو بزانە هۆکاری بوونت لە ژیاندا چییەو چاودێریی بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتو کردارەکانی خۆت بکە؛ تا بەگوێرەی ئەو پەیامە بێت، کە بۆ ژیانت دیاریت کردووەو بتوانێت ئەنجامەکانت بەدی بهێنێت، وەڵامی گرفتەکانی ژیان بدەرەوە بەشێوازێکی درووستو ژیرانە، نەك تەنها لۆمەیان بکەیت.

دووەم: بەڕوونی دیاری بکە چیت دەوێت: چونکە یاسای خودای گەورە وەهایە، یارمەتیت دەدات؛ بۆ ئەو شتەی ئاواتی بۆ دەخوازیت، بۆیە بەوردی بۆ هەر لایەنێکی ژیانت دیاریی بکە، چیت دەوێت لە ڕووی (ژیانی پیشەییت، لایەنی ئابووریت، تەندروستیت، خزمەتی کۆمەڵگا، ئامانجە کەسییەکانو پەیوەندییەکانت).

سێیەم: بڕوات وا بێت کە دەبێتو ئەوەی دەتەوێت، دەتوانیت بەدی بهێنیت: بزانە پشت بە خودا، ویستن توانینە؛ چونکە کەسی سەرکەوتوو فرمان بەخۆی دەداتو بەردەوام خۆی هان دەدات؛ تا بەرەو باشتر هەنگاو بنێتو بڕوای بە تواناکانی خۆی هەیەو لە پێناو ئامانجەکەیدا تێ دەکۆشێتو هەموو بەهرەکانی بەگەڕ دەخات.

چوارەم: ئامانجەکانت بەهێز بکەو بەشبەشیان بکە: بیاننووسەو هەڵی بواسەو بەبیر خۆتی بهێنەرەوەو خۆتی بۆ هان بدە؛ بەوەی بزانی بەگەیشتن بەئامانجەکانت، چیت دەست دەکەوێت، هەمیشە لە خەیاڵی خۆتدا وێنای ساتی سەرکەوتن بکە؛ بۆئەوەی وەك دینامۆیەك پاڵت بنێ بۆ پێشەوە.

پێنجەم: دەستبەکار بە: هەمیشە کەسێکی کرداریو چالاك بەو بیرکردنەوەو ویستو خواستەکانت، لە سنووری تیۆریدا مەهێڵەرەوەو بەپراکتیك هەوڵی بەدیهێنانیان بدە، وازبهێنە لە چاوەڕوانیی بارودۆخو کەسانی ترو حکومەتێکی ترو گۆڕینی کەسێك، یاخود پێت وا بێت، کەسێك دێتو دەتدۆزێتەوە، ئەوە تۆی دەبێت خۆت بسەلمێنیت، دامەزرێنەری ماکدۆناڵ، دەڵێت بۆ سەرکەوتن سێ شتمان پێویستە: (شوێنو کاتی گونجاو، زانینی ئەوەی دەتوانین سەرکەوتووبین، دەستبەکاربوون).

شەشەم: ئامادەی قوربانی بە: سەرکەوتن بەنرخە، بۆیە دەبێت ئامادە بیت فیداکاری بۆ بکەیتو شەونخوونیو ڕەنجی بۆ بکێشیت، یەك ژیانمان هەیە: یا دەبێت لە ترسدا هیچ شتێك نەکەین، یاخود دەبێت بەئاگاییەوە، هەندێك سەرکێشی بکەین؛ تا بە سەرکەوتن بگەین.

حەوتەم: هەڵسەنگاندن بکەن: هەمیشە هەڵسەنگاندن لەبەرژەوەندیمانە؛ چونکە دەزانین گەیشتوینەتە چی قۆناغێكو خاڵە لاوازو بەهێزەکانمان دیاری دەکەینو بەپێی ئەو هەڵسەنگاندنە، بەخۆداچوونەوەو خۆڕێکخستنەوە دەکەین.

بەڕێزان، ژیان هەر دەڕواتو تێ دەپەڕێت، بۆچی سەرکەوتووانە نەژین، بۆچی جێدەستمان دیار نەبێتو شوێنی پەنجەمان بەجێ نەهێڵین؟ ساتێکی سەر لوتکەکان، مەگۆڕنەوە بە تەمەنێك ژیانی ناو شیوو دۆڵەکان، بڕیار بدەن سەرکەوتوو بنو بزانن کەسی سەرکەوتوو، بەدڵێکی شادەوە ڕووبەرووی سەختترینو دژوارترین بارودۆخەکان دەبێتەوە، بزانن کەسی سەرکەوتوو، کاری خۆی دەکات، هەندێك کەس پێیدا هەڵدەڵێنو هەندێکیش ستایشی دەکەن، بەڵام ئەو هیچ بەهایەك بۆ چاودێریو دەوروبەر دانانێت.

بیرتان بێت کەسی سەرکەوتوو، بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ قورسترینو سەختترین شتەکان، ئامادە دەبێتو لەدڵی خۆیدا ویستو مەیلی گڕگرتووی هەیە، بۆ گەیشتن بەسەرکەوتنیش ئامادەی ڕوبەروبوونەوەیە لەگەڵ مەترسیدارترین کێشەو کاتێك چووە سەر ڕێگایەك، گرفتەکان نایترسێننو سەیری دواوەش ناکات، تا دەگاتە سەرکەوتنو خۆی دەسەلمێنێت، بەو هیوایەی هەمیشە شادو سەرکەوتووبن.



واقیعی مەبە!

ن: حذيفة العمقي و: زەینەب سەعید

گەورەترین فێڵ کە ئەقڵ بتوانێت خۆتو ئیرادەت لەخشتە ببات ئەوەیە: واقیعی بە!!

ئەگەر دەتەوێت بگەیت بە ئامانجێکی گەورە؛ ئەوا واقیعی مەبە، گەر دەتەوێت ژیانێکی خۆش بگوزەرێنیت؛ ئەوا دیسانەوە واقیعی مەبە.

مرۆڤی واقیعبین واتە: هەژار بەهەژاری بمێنێتەوە.. نەخۆشیش هەر بەنەخۆشی بمێنێتەوە.. شکستخواردووش هەر بەشکستخواردوویی بمێنێتەوە.. لاوازیش بەلاوازی بمێنێتەوە.. ستەملێکراویش بەستەملێکراوی بمێنێتەوە.. قەڵەویش بەقەڵەوی.. تەمبەڵیش بەتەمبەڵی.. نەزانیش بەنەزانی بمێنێتەوە.

زۆر بەکورتی، ئەم ٢٠ یاسا گرنگە بگرە بەر، کە پێویستە لەم بارەیەوە لێی تێ بگەیت.. ئەوانیش:

١. هەموو ئەو واقیعبینانەی باوەڕیان بەم درووشمە کردو پێی فریو دران‌و خۆیانیان لەگەڵیدا گونجاندو هەستیان بە ئاسایش دەکردو لێیەوە نزیکبوون، بارودۆخیان نەگۆڕا، هۆکارەکەشی: ﴿قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ﴾ آل عمران: ١٦٥ بڵێ: لەلایەن خۆتانەوەیە.

٢. یاخیبوونت لە واقیعت، واتای ئەوەیە کە واقیعی خۆت پەسەند ناکەیت، ئەو بیروبۆچوونە پەسەند ناکەیت، کە تۆ لە خێزانێکی سادەیت، یان لە شارێکی هەژاریت، یان لە ڕەگەزێکی لاوازیت، یان لە ئاستێکی لاوازی زانستی‌و هزری‌و ڕۆشنبیریدایت.

٣. یاخیبوونت لە واقیعەکەت، واتای ئەوەیە، کە بەشدار بیت لە درووستکردنی ژینگەیەکی باشتر بۆ خۆتو خێزانەکەتو کۆمەڵگەکەتو نیشتیمانەکەتو گەلەکەتو هەموو جیهان.

٤. هەتا ئێستە لەم درووشمە سەرکەرترم نەدیوە (واقیعی بە)، توخنی نەکەوی.

٥. کاتێکی لەبارتر نییە بۆ دەستکردن بە یاخیبوون لە واقیعت، باشتر بێت لەمرۆو لەم ساتە.

٦. ئاسانترین‌و بەناوبانگترین ڕێگە، کە سەردەکێشێت بۆ ژیانێکی ئاسایی‌و بێبایەخ، واقیعپەرستییە.

٧. لە جیاتی ئەوەی تەنها کاریگەری دەورووبەرت لەسەر بێت، ئازابەو هەر ئێستا بڕیار بدە کە یەکەم هەنگاو چییە بۆ یاخیبوون لەو واقیعە تاڵەی هەتە.

٨. سەربازی واقیعبین بەدرێژایی ژیانی بە سەربازی دەمێنێتەوە، هەروەها پاسەوان‌و ئەکتەری ئاسایی......

٩. هەموو لێهاتووییەکی نوێ کە بە دە ستی دەهێنیت، یاخیبوونت لە واقیعپەروەری بۆ ئاسان دەکات.

١٠. تا تۆ ڕۆژانە هەمان کار ئەنجام بدیتەوە، کە دوێنێکە ئەنجامت داوە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کە بارودۆخو واقیعت، هەروەکو خۆی دەمێنێتەوە.

١١. ئەگەر ویستت بگەیت بەو شتەی کە پێشتر بەدەستت نەهێناوە؛ ئەوا پێویستە کۆمەڵە کارێك تاقی بکەیتەوە، کە پێشتر ئەنجامت نەداوە.

١٢. هەر کارێکی ئەرێنیی تازە، کە ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت، دەبێتە یارمەتیدەرت لە دەرکەوتنی چەند کارێکی ناوازەدا لە داهاتوودا، متمانەشت بەمە هەبێتو من لە ئەزموونەوە قسەت بۆ دەکەم.

١٣. ئەو گۆڕانکاری‌و چاکسازییە سادانەی کە دەتەوێت ئێستا ئەنجامیان بدەیت، سبەی کاریگەرییەکی زۆر گەورەیان دەبێت لە ژینتدا.

١٤. ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ، بارودۆخت هەروەك خۆی وابوو؛ ئەوا بەدڵنیاییەوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە تۆ هەمان کار دەکەیت لەگەڵ هەمان کەسداو لە هەمان شوێنداو بە هەمان ڕێگە، سەرەنجامیش هەمان ئەنجام بەدەست دەهێنیت.

١٥. جیهان لە گۆڕان‌و پێشکەوتنی بەردەوامدایەو یاساکانی خوداش لە گەردووندا لەگەڵ کەسدا هاوسۆز نین.

١٦. ئەو کەسانەی هەمیشە گوێیان بۆ دەگریتو قسەیان بۆ دەکەیت، کاریگەرییان زۆر لەسەرت دەبێت لەو ڕێگایەی کە بیری لێ دەکەیتەوەو تێیدا دەژیت، ئەمەش تەنیا بە ویستی خۆت دەبێت.

١٧. ئامۆژگاریت ناکەم کە چاوەڕێی کەسێك بکەیت یارمەتیت بدات، یان لەگەڵت بوەستێت، بەڵکو خۆت هەلومەرجی خۆت درووست بکە؛ چونکە ئەوە ڕێگایەکی مسۆگەرە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامەکانت.

١٨. کاتێك شەوو ڕۆژ سەرقاڵی ئەو ئامانجەیت کە دەتەوێت بەدەستی بهێنیت؛ ئەوا دڵنیابە تەواوی گەردوون دێنە ڕیزتەوە، لە کاتێکدا تۆ سات دوای سات بەدوای بەدیهێنانی ئامانجەکەتدا دەڕۆیت

١٩. پێویستە کاتو هەوڵو سەرنجو بیرو جەستەت هەمووی، بە ئامانجەکەتەوە خەریك بن.

٢٠. ڕێگا بە بێزارکردن‌و بیروڕا نەرێنییەکانی دەوروبەرت مەدە، تا لە ناختدا ڕەنگ بداتەوەو بگۆڕێت بو واقیعو ڕاستی بەهۆی خۆبەدەستدانتەوە، بەڵکو پێچەوانەکەی بچەسپێنەو ئێستا دەست پێ بکە.

وەڵامی بەجێ



* جولەکەیەك لە ئیمامی عەلی پرسی: ئەوە چیتانە پانزە ساڵ بەسەر ڕۆیشتنی پێغەمبەرەکەتاندا تێنەپەڕی، کەوتنە جەنگ لەگەڵ یەکدییدا؟!

پێشەوا عەلی گوتی: بەڵام ئێوە قاچەکانتان وشك نەبووبوویەوە، بە پێغەمبەرەکەتان گوت: پەرستراوێکمان بۆ دیاری بکە، هەروەك بتپەرستەکان پەرستراویان هەیە!

گورگێك لای تاشەبەردێك ڕادەوەستێتو چڕنووکی پێ دەخشێنێت.. ڕێوییەکیش بە لایدا ڕەتبوو، لێی پرسی: بۆچی ئێستە چڕنووکەکانت تیژ دەکەیتەوە، خۆ نە نێچرێکت بۆ هەڵکەوتووە، نە ڕاوچی، نە سەگ زۆریان بۆ هێناویت؟

ئەویش گوتی: من بەمەبەست وا دەکەم؛ چونکە کارێکی ژیرانە نییە، لەو کاتەی پێویستە چەکەکەم بەکار بهێنم، سەرقاڵی تیژکردنەوەی بم!

پرسیار کرا لە ئافرەتێکی حەکیم سەبارەت بە فرەژنی..

لە وەڵامدا گوتی: فرەژنی بە ڕۆژی ڕووناك، لە ژێر چاودێری خوداو بەپێی شەریعەتی خودا، زۆر باشترە، لە فرەدۆستی لە تاریکایی شەو، بە چاودێری شەیتانو دوور لە شەرعی خودا.

لە حەکیمێکیان پرسی: جوانترین حیکمەت چییە؟

لە وەڵامدا گوتی: ماوەی حەفتا ساڵە دەخوێنمەوە، لەمە جوانترم نەبینیوە، کە دەڵێت: ماندووبوونی عیبادەت دەڕواو پاداشتەکەی دەمێنێتەوە، لەززەتی تاوانیش دەڕواو سزاکەی دەمێنێتەوە!

هەموو ڕۆژێک نیعمەتی خودای تێدایە، ئەگەر ڕۆژێکی خراپیش بێت

شیری هۆکمان -نووسەر-

هێمنیت بپارێزە، دوای سەد ساڵی دی، هەموو شتەکان لەنێو دەچن!

ڕاڵف ئیمرسۆن -نووسەرو فەیلەسووف-

هەموو ئەو هەڵانەی لە ژیانمدا ئەنجامم داون، ئەو کاتانە

بوو، کە لە بری ئەوەی بڵێم: نەخێر، دەمگوت: بەڵێ!

موس هارت -شانۆنووس-

هەستکردن بە ئازار هونەر نییە، هەستکردن بە شادی هونەرە

ئیریکا یونگ -نووسەر-

جوان بۆ شتەکان بنوارە، هەندێجار خەمیش لە خۆیدا، دەرمانە!

ولیام کاوبر -شاعیر-

گۆرانی بڵێ بۆژیان



تێگەیشتن لە کەسایەتییەکان بە پێی شێوەی ڕوخساریان لە سیماناسی (فیراسەت)دا

ئامادەکردنو وەرگێڕانی/ ناز سەعید

زانستی فیراسەت، کە بە (سەرناسی)ش ناسراوە، گرنگی بە چەندین بوار دەدات، لەوانەش: ناسینەوەی مرۆڤەکانو چۆنێتیی تێگەیشتن لێیان؛ لە پێناو ئەنجامدانی مامەڵەی درووستو گونجاو، بەپێی جۆرە جیاوازەکانی کەسێتییەکان.

لێرەدا باس لە ناسین، یاخود تێگەیشتن لە مرۆڤ دەکەین، بەپێی شکڵو شێوازی ڕووخساریان. پێویستە ئەو ڕاستییەش بزانین کە سەرناسی زانستێکی دێرینەو زۆر لەمێژە، زانایانو شارەزایانی ئەم بوارە، کار لە سەر بنەماکانی ئەم زانستە دەکەنو هەوڵی تێگەیشتنو ناسینی زیاتری مرۆڤەکان دەدەن. ئەم زانیارییانەش کە ئاماژەیان پێ دەدەین، دوورن لە گومانو زانیاریی نادیارو خەیاڵی نینو لەسەر بنەماو پێوەری زانستی داڕێژراون، بەڵام دەگونجێت هەندێك گۆڕانکاری، لە کەسەکاندا ڕوو بدات بە کاریگەریی پەروەردەی خێزانو کۆمەڵگە.

یەکەم: شێوازی ئەندازەیی: مەبەست لەو شێوازەیە، کە ڕووخساری شێوەی چوار لای هەیە، وەك شێوازی ئەندازەیی مەعین. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەم شێوە ڕوخسارە، دەتوانین بڵێین: ئەوانەن کە ڕوخساریان درێژکۆلەیەو لای چەناگەو لە ناوچەوانیان تیژە.

سیفەتەکانیان: ئەم جۆرە کەسێتییانە، بەرگەی چاوەڕوانیو بەفیرۆدانی کات ناگرن. زۆر ڕقیان لە گەشەپێدانی مرۆییو پەرەپێدانی خودی هەیە. کاتێك گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکەیت، باشترین ڕێگە ئەوەیە، ڕاستەوخۆ باسی بابەتە سەرەکییەکە بکەیت، بەبێ پێشەکی.

دووەم: ئەم جۆرە کەسێتییانە بەشی سەرەوەی ڕوخساریان گەورەیە، یاخود ناوچەوانیان گەورەو فراوانەو بەشی خوارەوەی ڕوخساریان، تاڕادەیەك درێژە.

سیفەتەکانیان: ئەم جۆرە کەسێتییانە بڕوایان بە گەشەپێدانو پەرەپێدانی مرۆیی هەیە. بیرکردنەوەیان باشو بەهێزە، سەبرو ئارامگریش، سیفەتی دیاری ئەم کەسێتییانەیە.

کاتێك مامەڵەو گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکەیت، پێویستیت بە چەند هەنگاوێك هەیە بۆ گەیشتنت بە ئەنجامێکی باش لەو گفتوگۆیەدا، پێویستە سەرەتاو هەنگاوی یەکەم، کاتی پێ بدەیت؛ تا بەباشی بیر بکاتەوە. پاشان دەرفەتی پێ بدە بڕیار بدات. گەر بەوریاییو لەسەرخۆیی مامەڵەت کرد، دەرەنجامی باش بەدی دەهێنیت.

سێیەم: ئەو جۆرە کەسێتییانەی خاوەن سیمایەکی گەورەو فراوانن، یاخود دەکرێت بڵێین: هەموو ڕوخساریان پانە، یاخود لە شێوەی چوارگۆشەوە نزیکە.

سیفەتەکانیان: گوێگرێکی باشن. لەتوانایاندا هەیە ئەو ئامانجانەیان بەدی بهێنن کە هەیانە لە ژیانیاندا. لە کاتی مامەڵەو گفتوگۆدا زۆر لەڕادەبەدەر بەڕێزو ئیحترامەوە مامەڵە دەکەن. توانایەکی باشیشیان هەیە بۆ گوێگرتن لە ڕاوبۆچوونە جیاوازەکان. بۆیە پێویستە زۆر بە وریاییو سەرنجەوە مامەڵەو گفتوگۆ، لەگەڵ ئەم جۆرە کەسێتییانەدا بکەین.

چوارەم: ئەو جۆرە کەسێتییانەی کە گۆناکانیان دیارو بەرزە: واتە: ئەم لاو ئەولای ڕوخساریان لە ژێرچاویان کەمێك خوارتر کەمێك ئاوساو، یان خڕە، یاخود کەمێك بەرزو دیارە.

سیفەتەکانیان: ئەم جۆرە مرۆڤانە، خاوەنی کەسێتییەکی بەهێزن. هەروەها کەسانی زۆر هەستیارن. گەر باس لە زانستی فیراسەتو گەشەپێدانی مرۆیش بکەین، درك بەو ڕاستییە دەکەین، کە زۆربەی ئەو کەسانەی لەم دوو بوارە زانستییەدا شارەزان، خاوەنی ئەم جۆرە ڕوخسارەن.

لە کاتی گفتوگۆو مامەڵەکردندا، ئاسان نییە بتوانرێت ڕازی بکرێنو درەنگ قەناعەت دەکەن.

پێنجەم: ئەو جۆرە کەسێتییانەی کە خاوەنی دەمێکی ڕێكو دوو لێوی بچووکنو چاوەکانیان قووڵن.

سیفەتەکانیان: خاوەنی ئەم جۆرە ڕوخسارە، کەسانێکن کە زۆر بەکەمی تێکەڵاوی خەڵکی دەبن. زۆربەیان کەسانی خۆپەرستن. تێگەیشتنیش لێیان زۆر زەحمەتەو بەئاسانی ناتوانرێت بزانرێت چییان دەوێتو ئامانجو مەبەستیان چییە.

لە کاتی گفتوگۆو مامەڵەکردندا، پێویستە بەئاگابین؛ چونکە کاتێك بەسەر ئاماژە دەکات، ئەوە مانای ئەوە نییە کە هاوڕایە لەگەڵتداو بۆچوونەکەتی بەدڵە، بەڵکو ئەوە تەنها ئاماژەیە بۆئەوەی کە پێت بڵێت، گوێم لێت گرتووە.

شەشەم: ئەو جۆرە کەسێتییانەی کە خاوەنی دووهێڵی هاوتان لە ناوچەوانیاندا.

سیفەتەکانیان: خاوەن ئەم جۆرە ڕوخسارە، کەسانی ئینکارن. زۆر زوو هەڵدەچنو تووڕە دەبن. لە کاتی مامەڵەکردنیش لەگەڵیاندا، پێویستە زۆر بەئارام بیت، بەتایبەت ئەگەر تووڕەبوون؛ ئەوا زۆر قورسە کە هێور ببنەوەو بێدەنگ ببن. بۆیە پێویستە کەسی بەرامبەر بێدەنگ بێتو وا خۆی پیشان بدات، کە گوێی بۆگرتووە، هەتا قسەکانی تەواو دەکاتو خۆی بێدەنگ دەبێت.

سەرچاوە/ سایتی (التنمیة البشریة والتطویر الذات)

ده هەنگاو بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن!

ئامادەکردنو وەرگێڕانی/ ئەکرەم ئەحمەد

سەرکەوتن ویستو ئارەزوو نییە، سیفەتێکی بۆماوەیی نییە، کە مرۆڤ پێیەوە لەدایك بێت، بەڵکو هەڵبژاردنە لە ژیاندا، سەرکەوتن.. بە کەسێکی خەمخۆر نەبێت، بەدەست نایەت.. خەمخۆریش ئەو کەسەیە خاوەنی ئارەزوویەکەو دەیەوێت کە خەونەکەی بگۆڕێت بۆ ڕاستییەکی بەرچاو.. کەسانی سەرکەوتوو لە ژیاندا، بەردەوام نرخی سەرکەوتنەکانیان دەدەن، بەردەوامیشن ئەو نرخە پێشکەش دەکەن، بە ماندووبوونو کاری بەردەوام، کە هاوتای ڕاستەقینەی ئەو سەرکەوتنەیە، ئامرازەکانی سەرکەوتنیش بەندە لەسەر:

أ.ڕێکخستن ب. بوونی هاندەر ج. دانانی پلانێك بۆ هێرشبردن.

بناغە لەسەر ئەم پێشەکییەی باسمان کرد، سەرەتا بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك پێویستمان بە دیاریکردنی ئامانجێك هەیە؛ تا لە پێناویدا ئەو کارە ئەنجام بدەینو بەردەوام بین، نەسرەوین، تا سەر دەکەوین. بۆ ئەمەش پێویستمان بە دە هەنگاوی تایبەت هەیە بۆ سەرکەوتنی بەردەوام لە ژیاندا:

١. هەڵسەنگاندنی خود: بریتییە لە هەڵسەنگاندنی خودی خۆت.. دەبێت هەر مرۆڤێك ڕێزی خۆی بزانێت، کە دەتوانێت زۆر ببەخشێت، ئامانجی درێژخایەن دابنێتو هەوڵی بەدەستهێنانی بدات. هەر کەسێك بەو شێوەیە کار بکات، تۆ دەتوانیت پشتی پێ ببەستیت لە هەر پرۆژەیەکدا، بۆ بەدەستهێنانی گەورەترین سەرکەوتن.

٢. دانانی چەند ئامانجێکی دیاریکراو: ئامانجەکانت ڕەنگدانەوەی خەونەکانتە، بەڵام زیادڕەوی لە پلانداندان بۆ ئامانجە خەیاڵییەکانت مەکە.. ئەگەر لە کارەکەتدا سەرکەوتوو نەبوویت؛ دان بە لاوازیی خۆتدا بنێو پلان بۆ چەند ئامانجێکی کورتخایەن دابڕێژە؛ تا بگەیت بە مەبەستت.

٣. کەسێکی گەشبین بە: ئەنجامدانی هەر کارێکی باش، ئەگەر بەهاوەڵی بیرێکی باشو هزرێکی ڕووناك نەبێت؛ هەرگیز هیچ شتێك بەدەست ناهێنێت، کە شایەنی باس بێت.

٤. خۆت ڕابهێنە لەسەر خوو و نەریتی باش: هەریەکێك لە ئێمە، لەسەر چەند نەریتو خوویەکی دیاریکراو ڕاهاتووین، کە لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا، وەرمانگرتوون.. فێڵکردن ئەوەیە، بتوانیت کە گەشە بە نەریتو خووە باشەکانت بدەیت، بەجۆرێك لە هونەری تازەی سەردەم وەرگیرابنو گونجاو بن لەگەڵ بیروباوەڕتداو دووبارەبوونەوەی بەردەوامی ئەو نەریتو خووە، دەبێتە بەشێك لە کەسێتیت.

٥. فێری هونەری پەیوەندیکردن بە: لێهاتوویی باش پێویستە، بەڵام سەرەتا بە گوێگرتن دەست پێ بکە.. توانای پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تردا، لە ژیانی ڕۆژانەدا سەردەکێشێت بۆ دروستکردنی پەیوەندیی درێژخایەن.

دەکرێت هەر یەکێك لە ئێمە، توانای پەیوەندییەکانمان لەڕێگەی زۆر گوێگرتن لە کەسانی ترو کەم قسەکردن لەگەڵیاندا گەشە پێ بدەین.

٦. سوودوەرگرتن لە ئەزموونی کەسانی تر: بەدرێژایی ڕێگای ژیانمان، ئەزموونەکان وەك چاوساغێکن بۆمان.. هەر ئەزموونەکان شتیان لێوە فێر نابین، بەڵکو هەڵەکانیش بە هەمانشێوە، شتیان لێوە فێر دەبین.

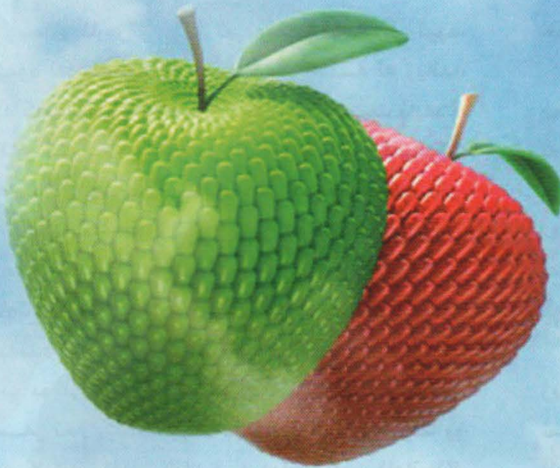
٧. گوشارو دڵەڕاوکێ تێ بپەڕێنە: بۆ ڕزگاربوون لێیان، پێویستە یەکەمین هەنگاو دەست پێ بکەین، کە بریتییە لە زانینی هۆکارەکانی ئەو گوشارە؛ تا نەبێتە هۆی دروستبوونی دوودڵیو ڕێگر بێت لە تێکۆشانمانو بەجێهێنانمان لاواز بکات.

٨. لەسەر ئامانجەکەت سوور بە: یەکەمین شت کە سەرکەوتنت، یان سەرنەکەوتنت دیاری دەکات، بریتییە لە ئەندازەی سووربوونو گرنگیدانت بە کاری خۆت.. سووربوونت لەسەر ئامانجت، کاری گەورەت بۆ دەستەبەر دەکاتو لە پێناویدا ڕووبەڕووی چەندین، هەڵوێستی فورس دەبیتەوە.. باشترین چارەسەریش بۆ کێشەکان بە (یەکەم: کارکردنی بەردەوام دووەم: نەرمینواندن) دەتوانیت، چەمکی بیرکردنەوەکانت ڕاست بکەیتەوە بە ئەندازەی پێویستی باروودۆخەکە.

٩. لە تەنگژەکانەوە فێر بە: ئەو تەنگژانەی تووشمان دەبن، کارمان تێ دەکەن، چۆن لەگەڵیاندا مامەڵە بکەین؟ چۆن وانەیان لێوە فێر ببین؟ کاتێك ڕووبەڕووی تەنگژەی کەوتن لە کارێکدا دەبیتەوە؛ لە خۆت بپرسە: بۆچی ئەمە ڕووی دا؟ چۆنیش؟ خوێندنەوەی باش، بۆ ئامانجەکەت بکەو بە ڕەخنەو سەرزەنشتیش ڕازی بە.

١٠. پارێزگاری لە سەرکەوتنەکەت بکە: بەدەستهێنانی سەرکەوتن، پرۆسەیەکە کۆتایی نایەت.. ئەو ڕێگایانەی سەرکەوتنەکەت بە هۆیەوە بەدەست هێناوە، پێویستە ببێت بە بەشێك لە ژیانت، ئەگەر نا؛ ئەوا وردە وردە بۆسەر خوو و نەریتە خراپەکانت دەگەڕێیتەوە، کە ماوەیەکی دوورودرێژت لە پێناوی گۆڕینیدا بەخەرج داوە.





جیاوازبوون!

ئارامی نەخشین

«وەختێ جیاواز دەردەکەویت، خەڵك بەجۆرێك سەیرت دەکەن، وەکو ئەوەی شاخت لێ ڕوابێتو کلکت هاتبێت!»

ئەمجارەیان لەمەڕ بابەتێکی هەستیارو ورد قسە دەکەین، بابەتێك پێویستە زۆر بەوردی خوێندنەوەی بۆ بکرێت، زۆر بەهێمنی گەنگەشە بکرێت. بە درێژایی مێژوو، قوربانیانی جیاوازبوونو جیاوازدەرکەوتن زۆرن.. زۆرن ئەوانەی بە ڕۆحو گیانو دەروونو جەستەیان باجی جیاوازبوونیان داوە!

جیاوازبوون، یان جیاوازدەرکەوتن، ئەوەیە تاکی جوداخواز لەو کۆمەڵگەیەی تێیدا دەژی، جیاواز دەربکەوێت، جیاواز بیر بکاتەوەو فکرەی لەوانی دی جودابێت، یان پێچەوانەی دابونەریت هەڵسوکەوت بکات، یان شێوەو ڕوخسارێکی جیاوازی هەبێت، بە بەراورد لەگەڵ تاکەکانی کۆمەڵگەکەی، یان شتانێکی تازەو داهێنراوی پێ بێت بۆ کۆمەڵگەکەی، بەهەرحاڵ مەبەست لە جیاوازبوون ئەوەیە، تاك هەڵگری شتێك، یان شتانێکی تازەو نامۆ بێت لە کۆمەڵگەکەی!

بمبورن کە ئەمە دەڵێم: «زۆربەی مرۆڤەکان بێ بیرکردنەوەو بەدواداچوونو لێکۆڵینەوەو هەڵسەنگاندن، دوای شتەکان دەکەون!»، یانی ئێمە شتەکان بە چاولێکەریو عورف وەردەگرین! کەمجار هەیەو کەمجار بووە؛ خۆمان ڕۆڵمان هەبێت لە قەبوولکردنو ڕەتکردنەوەی شتەکان، بۆیە هەمیشە دوای عامێ کەوتووین، عامی خەڵکیش ڕاهاتوون کە بیر نەکەنەوە! عامی خەڵکیش نەزانن بە بابەتەکان، زۆربەی خەڵك ڕقیان لەوە دەبێتەوە جیاوازو شاز دەربکەون، لە چاوەکانو لە زمانی مرۆڤەکانی دی دەترسن، دەترسن بکەونەبەر لۆمەو سەرزەنشتی ئەوانی دی، نایانەوێت بەر توانجی ئەمو ئەو بکەونو ببنە بنێشتە خۆشەی سەر زاری خەڵك!

کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك هەن، نایانەوێت دوای زۆرینە بکەون، لەو حەقیقەتە گەیشتوون، کە هەمیشە ڕێگەی زۆرینە هەڵە بووە، نایانەوێت شوێن کڵاوی بابردوو بکەون، دەیانەوێت خۆیان، کڵاو بۆ خۆیان چێ بکەن! کە چوونە شاری کوێران، نایانەوێت دەست بەچاوانیانەوە بگرن، بەڵکو دەستی نابیناکان دەگرن، نایانەوێت وەکو مەڕ دوای مێگەڵ بکەون، ئەوان هەڵۆن هەمیشە حەز بە فڕینو بەرزیو ئازادی دەکەن!

ئەو کەسانەش؛ ئەوانەن کە بیر دەکەنەوە، ئەوانەن کە دوابەدوای لێکۆڵینەوەو بەدواداچوون، ئینجا بڕیار دەدەنو هەڵدەبژێرن، ئەوانەن شتەکان دەخەنە سەر تای تەرازووی بیرو هۆشیان، ئەوانەن ئەقڵیان کراوەتەوە بۆ وەرگرتنی ئەفکاری تازەو شتی نوێ، ئەوانەن کە خۆشییان لە جیاوازی دێت، ئەوانەن کە دەربەدەریان قەبووڵە، ئەوانەن کە بە ئەدەبەوە جیاوازییەکانیان دەگەیەنن، ئەوانەن کە جیاوازییان پێ هەزم دەکرێت، ئەوانەن ڕێز لە هەموو ئەوانە دەگرن، کە جیاوازن لەوان، لە بیروباوەڕ، لە بیرکردنەوە، لە کردارو گوفتار، لە چۆنێتیی ژیان، لە بەکارهێنان، لە شکڵو شێوە!

لە بەرامبەر ئەمانەشدا، کەسانێك هەن حەزی خولیای جیاوازبوون، وای لێکردوون هەر کارێك بکەن، هەر کارێك بێت، بێگوێدانە یاساو ڕێساو بنەماکانیان، بەبێ گەڕانەوە بۆ ئایینو ڕەوشتیان، تەنها لەبەر ئەوەی پێیان بوترێت جیاوازن! گەرچی جیاوازبوونی جۆری یەکەم مەترسیدارە، بەڵام ئەمەی دووەمیان زۆر ترسناکە، کێشە گەورەکە ئەوەیە؛ تەنها بمانەوێت جیاواز دەربکەوینو بەس! گەر تۆزێك لە دەوروبەرمان ورد ببینەوە، ئەو جۆرە کەسانە بەدی دەکەین، کە لەپێناو جیاوازبوونو جیاوازدەرکەوتن، خۆیانو مەبدەئیان فرۆشت، کەسایەتیو ئەقڵیان خستە مەزادەوە! ئەم جۆرە کەسانە، سەرگەردانو سەرلێشێواوو خەسارەتمەندو دۆڕاون لە ژیان!

ئەوەی دەمەوێت بەوردی بیگەیەنم ئەوەیە: هەمیشە جیاوازبوون باش نییە، مەرج نییە هەرچی جیاواز دەرکەوت، مانای ئەوەبێت بیرمەندو زاناو دانایە، ناکرێت ئامانجی مرۆڤ تەنها جیاوازبوونو خۆدەرخستن بێت! هەن تەنها دەیانەوێت ببن بە ژمارە لە کۆمەڵگەکەیاندا، گەرەکیانە بناسرێنو ناویان بچێتە ناو ناوان! هەڕەمەکیو بێبەرنامەیی لە هەر کارێکدا هەبێت، سەری خاوەنەکەی دەخواتو دەستی دەباتە قوڕا، جیاوازبوونیش ئەتەکێتی خۆی هەیە!

ئاگاداربن؛ نە بەرد، نە چەك، نە جنێوو قسەی زبر، نە بێڕێزیکردن، نە سەرکوتکردن، نە بەکەمسەیرکردن، نە پشتتێکردن، بە هیچ شێوەیەك قەبووڵ نییە، دژی ئەوانە بەکار بێت، کە جیاوازنو خاوەن بیرکردنەوەی شازن! بیرتان بێت؛ ئێمە مرۆڤین، مرۆڤیش شایەنی ڕێزە، خاوەنی لوتفە، ئەمەش بێگوێدانە ئەوەی هەڵگری چ ئایدیاو بیروباوەڕێکە!

کەواتە: با جیاواز بینو جیاوازەکانیشمان قەبووڵ بێت، ژیان بەو شێوەیە جوانە، کە هەر یەکەمان خۆمان بین، هەر یەکەمان قەناعەتمان چۆنە بەو شێوەیە بژین، گەورەترین دووفاقی مرۆڤ لێرەوە دەست پێ دەکات، کە بە جۆرێك دەژی، خۆیشی قەناعەتی پێی نییە، دەرەوەی ڕەنگێکە، ناوەوەشی هەزار ڕەنگ!

وەرن جیاوازبوون بکەینە کەلتوور، لێگەڕێن مرۆڤەکان دەست هەڵبڕنو قسەی دڵی خۆیان بکەن، مەترسن؛ لێگەڕێن با جیاوازییەکانمان دەرکەوێت، ئەوانەی ناتوانن جیاوازییەکان قەبووڵ بکەن، ئەوانە نەزانن؛ سەرنج بدە خودا، فەراهەمهێنەری جیاوازییەکانە!



بڕیار بدە

یوسف واژەیی

(بەبۆنەی پشکووتنی خونچەی سەدهەمینییەوە بەگۆڤارە جوانەکەی بڕیار پێشکەشە)

بڕیار بدە..

وەرچەرخانێك، بەرەو ئاسۆ وەرگەڕانێك، لەناو خۆتا دەستپێبکە. گۆڕانێك لەناو ناخەوە، لە بژاری ئەو باخەوە، لە پاکسازی ئەو ئاخەوە دەستپێبکە. ڕەگوڕیشاڵی دڕکەزی نائومێدی هێدی هێدی ڕیشەکێشکە. مەهێڵە داری خەمۆکی، بێتوانایی، ترسنۆکی، بڕیارنەدانو لەرزۆکی، لەدەروونتا ڕەگاژۆکەن.

بڕیار بدە..

بەستەڵەکی بێئومێدی بەخۆرەتاوی هیوای گەش بتوێنەوە، داستانی سەرکەوتنئامێز بخوێنەوە. ڕێگەی بەرەو دوندو بەرزایی بگرەبەر، هەردەگەیتە ئاکامو بەر، ئەگەر لەبەر قسەلۆکی ناحەزانت دانەمێنی، لە وتەی ورە ڕووخێنان ڕانەمێنی، دڵنیابە پشتی ڕێگا ئەچەمێنی، دوا هیوای خۆت بە دەست دێنی، سەرزەنشتکارانی ڕێگەت ئەتاسێنی.

بڕیار بدە..

قووڵ قووڵ هەناسە هەڵمژە، سییەکانت ئەگەر ژەهری دەستەپاچەی تێدابوو، بەو هەناسانە بیکوژە، بانێرگسی چاوەکانت خونچەی دەمت هەمیشە بزەو خەندەیان لێ بباریێ، بە باریێ ڕازی مەبە کە وشکەساڵی بێ بەجاریێ، بەردەوام هەر شۆخو گەش بە، دژی بیرکردنەوەی ڕەش بە، لە سەوزکردنی ژیان خاوەن بەش بە، خزمەتگوزارو پێشکەش بە. با مەعریفەی مرۆڤ دۆستی ڕۆحی بچووکت گەورەکات، با هەموو کات، دەرگای دڵت لەسەرپشت بێ، ئاکاری جوانو ڕەنگاڵەت بۆ باوەڕت گوزارشت بێ، گیانت لە ڕاستە ڕێگەدا بۆ قوربانی لەسەرمشت بێ، دژی تاوان دەنگت هاودەنگی چەوساوانو پاڵپشت بێ.

بڕیار بدە..

خۆشەویستی بکە ماکی سینەی پاکت، لە بەخشینی میهرو شادی نەبێ باکت، ئاوێنەی دنیابینی خۆت مشتومالکە، بە سەرباری هەر خۆبینیندا خۆت زالکە، خۆپەرستی نوقمی چالکە. بژی بەهێزو بڕواوە، هەنگاو مەنێ بەرەو دواوە، تەنانەت بۆ یەك هەڵوێستە ڕامەوەستە، چارەکەی هیممەتو توێشوو لەناو قەدی مەردایەتی خۆت ببەستە، تادەگەیتە ئەو ئامانجەی کە مەبەستە.

بڕیار بدە..

ڕوونو بێخەوشو سازگار بە، خوناوەی باخچەی بەهار بە، دەروازەی گوێت داخە بە ڕووی ناڕاستیدا، پەنجەرەی چاوت ببەستە لە ئاستیدا، مەهێڵە لەشکری دزێو بەدزێوە هێرش بێنن بۆ قەڵای بەرزی وجوودت، پەژموور دەکەن کەڵكو سوودت، باسەرکەوتن درووشمێ بێت لەگەڵ نەستتدا تێکەڵ بێ، دەستت هەلگری مەشخەڵ بێ، ڕووناکی بەخشی کۆمەڵ بێ.

بڕیار بدە..

دەستت لە شوێنکەوتنی کوێرانە بەردە، بوێرانە پەنجەی تیمارو نەشتەرت بخەرەسەر هەرچی دەردە، ئەمجار لەدایك بەرەوەو خۆت بکە گۆشو پەروەردە؛ چونکە لای من کەسێ مەردە، بە زمانی، بە پێنووسی، ئەنووسێتەوە دەفتەری چارەنووسی.

بەڵێن بدە..

بژی لە دۆخی ئەمڕۆتا، چوەی دوێنێ ڕامەکێشە بەدوی خۆتا، خۆت هەڵمەدە ناو فارگۆنی سبەینێوە، دەستی خۆت مەکە بە کۆتا، هەرئێستە بەم بیرکردنەوە نەرێنییە بێنە کۆتا. لە گۆڕەپانی ژیانا لە هاندەرانی دڵخۆشیو گەشبینی بە، دژی بەرەی ڕەشبینی بە، هاوارو ڤاڵەو هاندانت، دەرچوونو خۆپیشاندانت، با بۆپشتگیری خەندەبێو لایەنگری پێکەنین بە، دوورە مەودای زاریو شین بە.

هەوڵ بدە..

لەگەڵ خۆتا ئاشتبەرەوە، لەگەڵ نەفست هەردوو بچنەیەك بەرەوە، عەقڵو دڵت بە ئاڕاستەی ڕاستی یەکخە، دژە شەپۆلەکان پەکخە، جا ئەتوانی، پەیامی ئەوینو جوانی، بەبێ شەرم، چاپووكو ئازانەو گەرم، بە گوێی مرۆڤایەتیدا زوو جاڕ بدەی، ئەگەر هێشتا نەتکردووە، بڕیاربدە، بڕیاربدەی!

جەلال عەبدوڵڵا حاجی



نەوتو ژینگە، کۆمەڵگەو مافی مرۆڤ

عەسکەرتاریەتو پێشێلکردنی مافەکانی مرۆڤ

بەشی حەوتەمو کۆتایی

گرنگیــدان بــە کاریگەریی پیشەســازیی نەوت لەســەر مافەکانی مــرۆڤ، بەزۆری لە بەکارهێنانــی هێزە ئەمنییەکانــدا چڕ دەبێتەوە، کــە بەتایبەتی بەکاریــان دەهێنن بۆ پارێزگاریکــردن لە بەرژەوەندیی کۆمپانیــا نەوتییــەکان، بەجۆرێك ئەم هێزانــە کاری توندوتیژ دژ بە خەڵکی ناوچەکە دەکەنو مافەکانیان ژێرپێ دەخەن.

نەوت گرنگییەکی تایبەتی هەیە لە سەرانســەری دونیادا، چ وەك سەرچاوەی وزە، یان مادەی خاوی پیشەسازی، هەر ئەم گرنگییەشە وای کردووە، هەوڵەکان چڕ بکرێنەوە بۆ ســەرمایەگوزاریکردن لەو یەدەگە نەوتییانــەی، کە بــۆ بەرهەمهێنان شــیاون، هەروەها هانــی کۆمپانیا نەوتییەکانــی دا، کارەکانیان پەرە پێ بــدەن، لەو وڵاتانەی گەندەڵییان تێدا بڵاوەو کوشتو بڕ دەکەن، لە کاتێکدا دەبینین کۆمپانیاکانی نەوت بەشــێوەیەکی ڕێگەپێــدراو، خەریکی پاراســتنی کارەکانــی دەرهێنانو ڕاکێشانی بۆڕی نەوتن، لە کاتێکدا پیشەسازیی ئەم وڵاتانە، بە هاوکاری لەگــەڵ هێزە ئەمنییەکاندا درووســت بووە، کــە ڕابوردوویەکی پاکیان نییە لە بواری مافەکانی مرۆڤدا.

لــە زۆرینــەی حاڵەتەکانــدا ئــەو هێزانەی دەســتیان هەبووە لە کاری نامرۆڤانەدا، لەژێر ســایەی دەوڵەتدا ئەو کارەیان کردووە، لەوانە هێزە نیشــتمانییەکان، پۆلیســی ناوخۆو هێزە چەکدارەکان (میلیشیا)، (لەهەندێــك حاڵەتیشــدا کۆمپانیا نەوتییەکان هێــزی ئەمنیی تایبەت بەکــرێ دەگــرن)، لە هەندێ وڵاتــی وەك ئەوەی لــە نەیجیریا، بۆرما، ئەندەنووسیاو پیرۆ دا ڕوویان دا، هێزەئەمنییەکان بەشێوەیەکی فراوان مافی خەڵکی ســڤیلیان پێشێل کرد، وەك نەهێشتنی ئازادی ڕادەربڕینو دادپــەروەری، بەکۆیلەکــردن، ئەشــکەنجەدان، کارپێکردنــی قــورس، دەستدرێژی، لەسێدارەدانو کوشتن لە دەرەوەی یاسا.

ئــەوەی جێــی ســەرنجە پەیوەندییەکــی پتــەو هەیــە لەنێــوان کۆمپانیــاکانو حکومەت، یان هێزەئەمنییەکاندا، بەشــێوەی بەکرێگرتن یان گرێبەستی جۆراوجۆر، ئەم پەیوەندییە بەهێزەی کۆمپانیاکان لەگەڵ هێــزە ئەمنییەکاندا، بووە بەهۆی بەشــداربوونیان، ڕاســتەوخۆ لە کارو چالاکییەکانیان، کە دژ بە مافەکانی مرۆڤو پێشێلکردنی ئەنجامیان داوە.

لە ئەنجامی کاریگەرییە گەورەو فراوانەکانی دەرهێنانو ڕاکێشانی بۆڕیــی نەوت، خەڵکــی نارەزایەتــی دەردەبــڕن، کۆمپانیاکانی نەوتو حکومەتیش هێزی ســەربازی بەکار دەهێنن، بۆ سەرکوتکردنو زاڵبوون بەسەریاندا، یان بۆ دانانی سنوورێك بۆ نارەزایەتیو بەرهەڵستییەکانی خەڵك، (ترسی ئەوەیان هەیە، تەشەنە بکاتو فراوان بێت).

لەهەندێ حاڵەتدا بەشــداریی هێزی سەربازی، پەرچەکردارێکە بۆ خەڵکــی نارازی، کە زەرەرمەند بوون، بەهــۆی بەرهەمهێنانی نەوتەوە، لــە ڕووی ژینگەیــیو کۆمەڵایەتییــەوە، وەك ڕژانــی نەوت، پاشــەڕۆی ژەهراویو تێکچوونی ژینگەی ناوچەکە، کە خەڵکی پشتیان پێ دەبەست بــۆ بەخێوکردنــی مەڕوماڵاتەکانیــان، ڕەنگــە سەرپەرشــتیکردن، یان کەموکورتــی لە پێدانــی قەرەبووی ئەو زەوییانــەی لێیان زەوت کراوە، هــۆکار بێت بۆ تەقینــەوەی نارەزایەتی، ئــەوەی وا دەکات نارەزایەتیی گەورەترو فراوانتر بێــت، قەناعەتی خەڵکی ناوچەکەیە؛ چونکە ئەوان پێیان وایە دەبێت دەرامەتی ناوچەکەیان، لەژێر کۆنترۆڵی ئەواندا بێتو پرسیان پێ بکرێتو قسەکانیان سەنگی هەبێت.

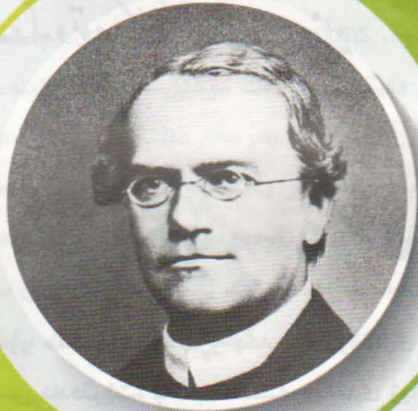
وڵاتی بۆرما، نموونەیەکی بەرچاوی عەســکەرتاریەتی کەرتی نەوتە، کە لەســەرەتای نەوەدەکانی سەدەی ڕابوردوودا ڕووی دا، کاتێك کۆمپانیای (یونوکالا)و هاوبەشەکانی، بڕیاریان دا ئەنجومەنی سەربازی، هاوبەشی پێ بکەن لە ڕاکێشانی بۆڕیی گازی (یادانا)، (هەرچەندە ئەم هێزە ڕابوردوویەکی خراپیان هەبوو، لە پێشێلکردنی مافەکانی مرۆڤدا)، بە دابینکردنی ئاسایش بۆیانو پارێزگاری لێکردنیان لە ماوەی ڕاکێشــانی بۆڕییەکەدا. پارێزەرانی مافەکانی مرۆڤ پێیان وایە، ئامانجی عەســکەرتاریەت، تەنها دابینکردنی ئاســایش نییە، بەڵکو دابینکردنی کارکردنی زۆرەملێیە، بۆ درووستکردنی ژێرخــان بــۆ ڕاکێشــانی بۆڕیــی گاز، بەدرێژایی ڕێڕەوی بۆڕیــی گازەکە، ئەم هێزانە کوشــتوبڕو ڕاگواســتنی خەڵکی گوندەکانیــان کرد بەتەواویو کارپێکردنی زۆرەملێ بۆ هێزە سەربازییەکان.

ڕاگواســتنی زۆرەملــێو دووبــارە نیشــتەجێکردن، ڕوویەکی تری پیشەســازیی نەوتە، ئەم کارە دەبێتە هۆی لێك هەڵوەشــانی ئابووریو کۆمەڵایەتیو درووســتکردنی دڵەڕاوکێ لای خەڵکی، کاتێك کۆمپانیاکان بەجــدی قەرەبــووی هاوڵاتیان ناکەنەوە، بــۆ دەمکوتکردنی خەڵکەکە، کۆمپانیــاکان لە زۆرینــەی حاڵەتەکاندا ڕێککەوتن لەگــەڵ کۆمەڵێکی بچــووك، یــان لەگەڵ ســەرکردەو ســەرۆك هۆزەکانیان دەکــرد، بەبێ گەڕانەوە بۆ خەڵکەکە، پاشان خەڵکەکە لە بڕی قەرەبووە ڕاستەقینەکە ئاگادار ناکرێنەوە، لێرەوە کێشەو نارەزایەتی دەست پێ دەکات.

دەپرســم: گەلی کورد دابەشــکردنو کوشــتوبڕی زۆری بینیوە، لە جێگــەی خۆی ڕاگوێزراوە، ئایا ئێمەی کورد ئەوەی بەســەرمان هاتووە، تەنها لەبەر کێشەی نەتەوایەتیمان بووە؟ یان نەوتیش دەورێکی شاراوەی هەیە لە سەرجەم ڕووداوەکاندا؟!، بەئومێدی ئەوەی نەوت نەبێتە بەڵای گیانی هاوڵاتیانی ئەم هەرێمەو هۆکارێك بێت بۆ خۆشگوزەرانی. ڕەنگە جێگــەی خــۆی بێت، ئەم پرســیارەش بکەم. ئایا بەپێی یاســا، نەوتی هەرێم موڵکی کێیە؟

سەرچاوە: کتێبی (الرقابة على النفط –دليل الصحفي فى مجال الطاقة والتنمية- التخلص من لعنة الموارد)- ڕیڤینیو وتش-معهد المجتمع المنفتح.

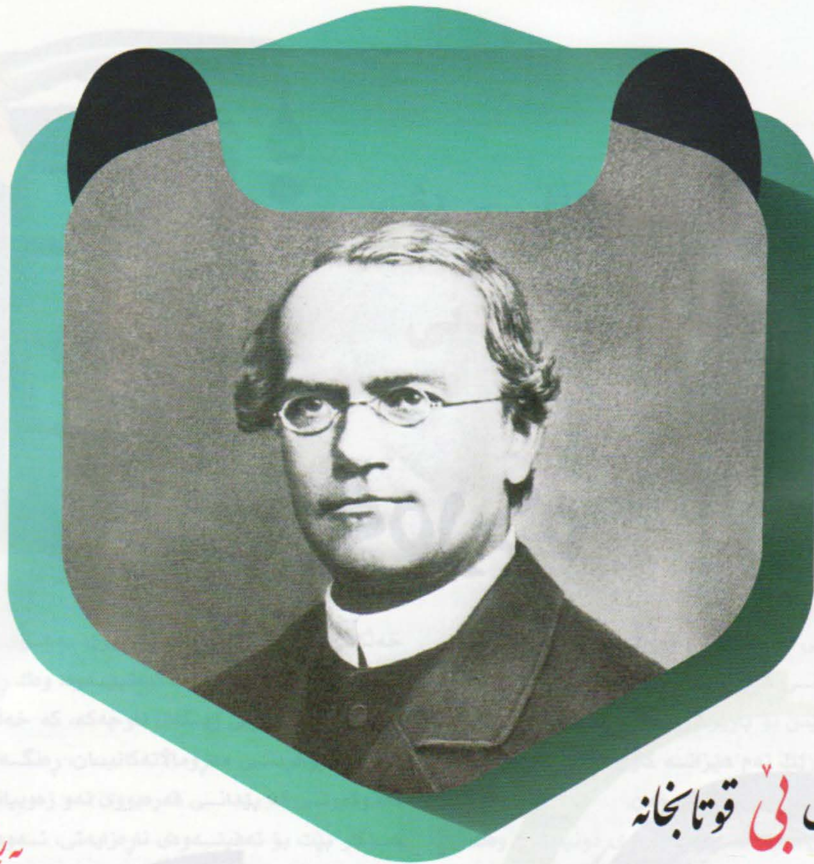
پەروەردە











سەرکەوتووەکان بێ قوتابخانە

بەرزان نەبەکر

گریگۆر مەندڵ

(١٨٢٢ - ١٨٨٤)

گریگۆر مەندڵ، ئەمڕۆ بە دامەزرێنەری زانستی بۆماوەزانی دادەنرێت، بەڵام لە سەروبەندی ژیانیدا، بەم نازناوە نەگەیشت..

گریگۆر مەندڵ لە هەرێمی موارفیا، سەرقاڵی چاندنو رواندنی نەمام بوو لە ناو باخچەکەیدا، بەڵام سەرەتا بە شێوەیەکی زانستی گرنگی بە کارەکەی نەدەدا.

لە ساڵی ١٨٦٦، ئەو کاتەی مەندڵ تەمەنی گەیشتە ٤٤ ساڵ، وتارێکی بڵاوکردەوە، کە تێیدا تێبینیو ئەزموونەکانی خۆی سەبارەت بە دووڕەگو سیفەتە بۆماوەییەکانی درەخت، لە ماوەی ١٠ ساڵی کارکردنیدا خستە ڕوو، بەتایبەتیش جەختی لەسەر جۆرەکانی سەوزە کردەوە، مەندڵ وتارەکەی ئاڕاستەی ناوەندە زانستییەکانی سەرانسەری جیهان کرد، بەڵام هیچ پەرچەکردارێکی بەدوای خۆیدا نەهێنا، هاوکات جیهان هیچ گرنگییەکیان بە بۆچوونەکانی ئەو کاتی مەندڵ نەدا، بەشێوەیەک کە پێدەچوو کۆمەڵگەی مرۆیی لەو کاتەدا، ئامادەنەبوون ئەو بیربۆچوونانە پەسەند بکەن.

زانایان نەگەیشتنە ئەو ڕاستییەی دان بنێن بە بەرهەمەکانی مەندڵ، تا ساڵی ١٩٠٠ واتە: شانزە ساڵ دوای مردنی مەندڵ، کاتێك سێ وتاری نوێ بڵاوبوویەوە لەلایەن (لهوگو دی فری، کارل کۆرنس، واریك فۆن چرمارك)، لە وتارەکاندا گەیشتنە دەرئەنجامێکی لێکچوو، لەگەڵ ئەو وتارەی کە مەندڵ دەیان ساڵ پێش ئەوان بڵاوی کردبوویەوە.

ئەو کات ئەو سێ زانایە، دانیان نا بە کارەکانی مەندڵو نرخو بەهایان بۆ ڕاوبۆچوونەکانی مەندڵ دانا، لەو کاتەوە زانستی بۆماوەزانی بە فەرمی سەری هەڵدا، ئەوەش درووست پەنجا ساڵ دوای دانانی یاساکانی مەندڵ بوو.

ژیانی گریگۆر مەندڵ:

یۆهان گریگۆر مەندڵ لە ٢٢ تەمموزی ساڵی ١٨٢٢ لە گوندی هیسندورفی بچووك لە هەرێمی موارفیا لە نەمسای ئێستا لە خێزانێکی جووتیارو سادەو خاکی، چاوی بە دونیا هەڵهێناوە..

مەندڵ هەر لە سەرەتای تەمەنییەوە، توانای فێرکردنو ئەزموونو شارەزایی تێیدا سەری هەڵدا.

لە ساڵی ١٨٤٠ چووە پاڵ پەیمانگای ئولۆموك بۆ فەلسەفە،

بۆ ماوەی دوو ساڵ، پێش ئەوەی بڕواتە زانکۆ، لەژێر بارودۆخی دژواردا ژیانی گوزەراندووە، بێئەوەی بگاتە بەدەستهێنانی بڕوانامەی زانکۆ.

مەندڵ کاتەکانی بەتاڵی بۆ لێکۆڵینەوە لە زانستە سرووشتییەکان تەرخان کردبوو، باخچەیەکی ئەزموونی درووستکردبوو، تێیدا سەرقاڵی دانانی دامەزراندنی بنەمای بۆماوەزانی بوو.

هەر لەو باخچەیەدا، مەندڵ بووە یەکەم کەس کە تێبینیو چاودێری تایبەتمەندییەکانی نەوەو چینە یەك لە دوای یەکەکانی دەکرد بۆ زیندەوەرە زیندووەکان.

تاقیکردنەوەکانی سەرنجی مەندڵیان ڕاکێشا، بۆ ئەو توێژینەوانەی کە تەنها تایبەت نەبوون بە ڕووەکەکان، بەڵکوو باسیان لە توێژینەوە لەسەر ئەستێرەکانو بیردۆزەکانی پەرەپێدان دەکرد، ئەو هەمیشە دەیپرسی کە چۆن تایبەتمەندییە ناجۆرییەکان گەشە دەکەن لە هەندێك لە ڕووەکەکاندا، مەندڵ بەردەوام بوو لە لێکۆڵینەوەو بەدواداچوون لەسەر تاقیکردنەوەکانی، لە زانستی بۆماوەدا، حەوت جۆر تایبەتمەندی لە ڕووەکی پۆڵکەو ڕەگەکانیدا دۆزییەوە، لەو تایبەتمەندییانەش ڕەگی بازنەیی، یان پێچاوپێچ، ڕووەکە درێژەکان، یان کورتەکان.

ئەو حەوت سیفەتانەی کە مەندڵ لێکۆڵینەوەی لەسەر کردبوو:

١. شوێنی گوڵ (تەوەرەیی X لوتکەیی)

٢. درێژی قەد (درێژ X کورت)

٣. شێوەی کەلوو (هەڵئاوساو X کەمەرەی هاتوو)

٤. ڕەنگی کەلوو (سەوز X زەرد)

٥. ڕووی تۆو (لووس X چرچ)

٦. ڕەنگی تۆو (زەرد X سەوز)

٧. ڕەنگی گوڵ (ئەرخەوانی X سپی)

مەندڵ هەزاران ڕووەکی وەرگرتو دووڕەگی کردنو تێبینیکردنی هەر یەك لەو نەوانەی پێشوو. ڕووەکی پۆڵکە، وەکو هەموو زیندەوەرە زیندووەکانی دیکە، وەچە دەخاتەوە لەڕێگەی یەکگرتنی خانە نێرو مێیەکانی تایبەتی خۆیەوە، تایبەت بە شەپۆلەکان، لە ڕووەکی پۆلکەدا خانە نێرینەکان لەگەڵ خانە مێینەکان یەکدەگرن؛ بۆئەوەی تۆو درووست بکەن.

مەندڵ ئەوەی بەدەست هێنا کە تایبەتمەندییەکان لەڕێگەی کۆمەڵێك ڕەگەزی بۆ ماوەییەوە دەگوازرێنەوە، لە باوانەوە بۆ نەوەکانیان، ئەمەش ناونرا بە (بۆهێڵ: جینات) لە بۆماوەزانیدا، مەندڵ توانی ئەوە بدۆزێتەوە کە بە یەکگەیشتنی نێرو مێکان لە بۆهێڵەکان بۆ هەر بۆهێڵێك، بەتێکڕایی بۆ هەر بۆهێڵێك لە دایکو باوکیان، هەروەها ئەوەی بەدەست هێنا، پاڵپشت لەسەر تاقیکردنەوەکانی، سیفەتی بۆماوەیی ئەگەر دوو جۆری جیاواز لە نێرو مێ پێکگەیشتن، بەشێوەیەك یەك لە بۆهێڵەکان سیفەتی زاڵو ئەوی دیکەیان سیفەتی بەزیوی هەبێت؛ ئەوا سیفەتە زاڵەکە زاڵ دەبێت لە نەوەکەیاندا، بۆ نموونە، ئەگەر ڕەگێکی بازنەیی زاڵ، لەگەڵ بۆهێڵ پێچاوپێچی نازاڵ یەك بگرن؛ ئەوا ئەو ڕووەکەی لێیانەوە درووست دەبێت، ڕەگێکی بازنەیی وەردەگرێت، واتە: سیفاتە زاڵەکەی بەسەردا زاڵە.

پاشان مەندڵ ئەوەی بۆ دەرکەوت کە نێرومێی بۆهێڵەکان بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە یەکدی جیادەبنەوە، کاتێك گەیشتن بە یەکدی.. بەشێوەیەك ڕووەکی دایکانە یەك بۆهێڵ دەبەخشێت بە هەر ڕووەکێکی کە لێیەوە بەرهەم دێت، هەروەها مەندڵ لەو بڕوایەدا بوو، کە هەر یەك لەو سیفەتانە، تایبەتمەندیی خۆیان هەیەو سەربەخۆیە لە سیفەتی بۆهێڵەکەی تر، ئەم دوو دەستکەوتەش بە یاسای هەماهەنگی سەربەخۆ ناسرا، کە بەشێوەیەکی گشتی بیردۆزەکان پشتڕاستیان کردەوە.

مەندڵ لە ماوەی ژیانیدا گەیشتووە بە ژمارەیەکی زۆر لە زانایان، لە ساڵی ١٨٥١ چووەتە زانکۆی ڤیەننا بۆ خوێندنی زانستەکانو بیرکاری، پرۆگرامەکانی ماددەی بیرکاری کە دەیخوێند، بریتی بوو لە مەشقکردن لە ئامارزانیدا، لەو کاتەدا زانستێکی نوێبوو، دواتر ئەم بوارە بۆی دەرکەوت کە بەسوود بوو بۆ لێکۆڵینەوەکانی لە بواری بۆماوەدا(Heredity)، واتە: گواستنەوەی سیفەتەکان لە باوانەوە بۆ وەچەکانیان. پاشان لە ساڵی ١٨٥٣ گەڕایەوەو دەستی کرد بە وانەوتنەوەی زیندەوەرزانیو فیزیا لە قوتابخانەیەکی گەڕەکەکەی بۆ ماوەی ١٤ ساڵ، ناوبانگی مەندڵ لە تاقیکردنەوەکانی نێو باخەکەیەوە سەری هەڵداو بە جیهاندا بڵاوبوویەوە.

پوختە: ئەنجامی توێژینەوەکانی مەندڵ لە ساڵی ١٨٦٦دا بڵاوکراوەتەوە، هەرچەندە ئەو کات کەس سەرنجی نەدا، تا ساڵی ١٩٠٠ زاناکان بە گرنگییەوە لەو توێژینەوەیان ڕوانی. ساڵی ١٨٨٤ مەندڵ کۆچی دوایی کردووە.

بورهان محەممەد شەریف
مامۆستای زانکۆو ڕاهێنەری باوەڕپێکراو لە بواری گەشەپێدانی تواناکانی تاك

خوێندنەوەو خوێندنەوەی خێرا

خوێندنەوە لە ژیانی مرۆڤەکاندا خۆراکی بیروهۆشەو هەتا خوێندنەوەو پرۆسەی خوێندنەوە فراوانترو پێشکەوتووتر بێت؛ ئاسۆکانی بیرکردنەوەو ڕوانینو ژیاندیدیی مرۆڤەکان فراوانترو گەورەتر دەبێت.

ئەفسووس ڕوومالّو ئامارەکانو توێژینەوەکان لە کۆمەلگاکانی ئێمەدا، سەبارەت بە خوێندنەوە لای تاکی کوردیو ناوچەکە، ئامازەی ترسناکە لە لایەك، لە لایەکی تریش وریایی دەدەن. بەپێی -ڕێکخراوی یونسکۆ- تێکڕایی خوێندنەوە لای تاکی کۆمەلگای ولاتانی عەرەبی، لەسالێکدا تەنها ٦ خولەکە (بەداخەوە تاکی کۆمەلگای کوردی، لەم تێکڕاییە ئەگەر نزیك نەبێت دوورو بەدەر نییە)، لە کاتێکدا تێکڕایی خوێندنەوە، لای تاکی ولاتێکی ئەورووپی لە سالێکدا تەنها ٢٠٠ کاتژمێرە! لەباخچەو ناومیترۆو ترەمو شەمەندەفەرو فرۆکەو....هتد، دەخوێنێتەوەو کاتەکانی بەفیڕۆ نادات، لە کاتێکدا بەپێی هەمان توێژینەوەی یونسکۆ تاکێکی ئاساییو عادی لە ئەمریکا، سالانە ١١ کتێب دەخوێنێتەوە!، مەبەست لە خوێندنەوەی کتێبی نامەنهەجییە، لە دەرەوەی پرۆگرامی خوێندنگەو ناوەندە زانستیو ئەکادیمییەکان.

ئەمە لە کاتێکدا ڕەوشی بلاوکردنەوەو چاپکردنی کتێبو دەزگاو ناوەندەکانی بلاوکردنەوە لەئاستی پێویستیو خواستو پێداویستیی کۆمەلگای کوردیو کۆمەلگاکانی ناوچەکە نین، بەجۆرێك کۆی ٢٥٠ هەزار هاولاتی لە ولاتانی عەرەبی، یەك کتێبی بەردەکەوێت! لە کاتێکدا لە ولاتانی جیهانی پێشکەوتوو، هەموو ١٥ هەزار هاولاتییەك کتێبێکی بەردەکەوێتو سالانە کۆی هەموو ئەو کتێبانەی لە ولاتانی عەرەبی دەردەچنو بلاو دەکرێنەوە، ناگاتە نیوەی ئەو کتێبانەی لە سالێکدا لە ئیسرائیل دەردەچێت!

لەپێناو بەرەوپێشچوونی خوێندنەوەو خێراکردنی خوێندنەوە، ئەمڕۆ لە جیهاندا چەندان پرۆگرامو ڕێگاو ئامرازو تاقیکردنەوەو پشکنین هەیە، ئەم پرۆسەیە، پرۆسەی خوێندنەوەی خێرا لە پەنجاکانی سەدەی ڕابوردوو، دەستی پێ کردووەو کاری پێ دەکرێت، یەکێك لە کەسە بەناوبانگەکانی پرۆسەی خوێندنەوەی خێرا، سەرۆکی ئەمەریکی «جۆن کەنەدی بووە، ١٩٦٠-١٩٦٣، کە توانی دوای وەرگرتنی کۆرساتو ئامرازو هەنگاوە کردارییەکان، ئاستی خوێندنەوەی خۆی، لە ٢٨٤ وشە لە خولەکێك، بەرز بکاتەوە بۆ ١٢٠٠ وشە لە یەك خولەکدا.

چەند هەنگاوێکی پێویست بۆ خێراکردنی خوێندنەوە:

١. پشکنینی چاو بۆ دلنیابوون لە سەلامەتی.

٢. پێوانەکردنی خێرایی خوێندنەوەت لە ئێستادا؛ تا بزانیت لە ئایندەدا، خێرایی خوێندنەوەت چەند زیاتر بووە.

٣. کارکردن بۆ لابردنو نەهێشتنی هەموو ئەو هۆکارو ئامرازانەی تەرکیزو سەرنجی خوێندنەوەت پەرشو پەرتو بلاو دەکەن، وەك تەلەفزیۆنو ڕادیۆو....هتد لەگەل هەلبژاردنی شوێنی ئارامو گونجاو.

٤. زۆرترین سوودمەندبوونو وەرگرتن لە کاتی خوێندنەوەدا، بە بەکارهێنانی ڕێگای هەلدانەوەی خێرای لاپەڕەکان، پێش خوێندنەوەی تەواوەتی کتێبەکەو سەرنجو تەرکیز خستنە سەر ناونیشانی لاپەڕەو برگەکان.

٥. لە سەرەتادا بڕیار بدە، دەتەوێت خێرایی خوێندنەوەکەت چەند بێت؟ بۆ نموونە لە خوێندنەوەی ڕۆمانو چیرۆکێك کەچێژی لێوەردەگریت، زۆرترین خێرایی بەکار بهێنەو لە خوێندنەوەی کتێبو بابەتی زانستی خێراییەکەت کەمتر بکەرەوە؛ تا باشتر تێ بگەیت.

٦. پەنجەکانت بەکار بهێنە وەك ئامرازێك لە دیاریکردنی دێڕەکان، بەمەش خێرایی خوێندنەوەو تەرکیزو سەرنج زیاتر دەبێت.

٧. شێوازی خوێندنەوەی پارچەپارچەو برگە برگە بگرەبەر.

٨. لەخۆت بپرسە ئامانجی بابەتەکە چییە؟ لە چی دەدوێت؟ بۆچی دەیخوێنیتەوە؟

٩. وەك دیارییەك ئەم کتێبەی « ئیفلین ود - the_evelyn_wood_7_day_speed_reading_program.pdf

بخوێنەرەوە کەدامەزرێنەری قوتابخانەی فێرکردنی خوێندنەوەی خێرایە، لە پەنجاکانی سەدەی ڕابوردوو.

١٠. دەتوانیت لەم لینکەوە، پێوانەی خێرایی خوێندنەوەی خۆت بکەی http: //www.maharty.com/ReadSpeed.aspx

ژمارە ١٠٠

گۆڤاری بڕیار سوپاس بۆ خودا، پاشان بۆ نووسەرو خوێنەرە دڵسۆزەکانی، گەیشتە زنجیرە ١٠٠، واتە: ١٠٠ مانگە بڕیار بەردەوامو بێ دواکەوتن هەموو کات لە ساتی دیاریکراوی خۆیدا دەکەوێتە بەردیدەی خوێنەرانی ئازیز.. بە بۆنەی ژمارە ١٠٠ گۆڤاری بڕیار چەند زانیارییەك لەسەر ژمارە ١٠٠ یادی خوێنەرانی ئەزیز دەهێنینەوە:

* ١٠٠، کورتترین ماوەی پێشبڕکێی ڕاکردنە.. کە پێی دەوترێت ڕاکردنی ١٠٠ مەتری.

* ١٠٠، بەرزترین نمرەیە کە خوێندکار لە وانەکانیدا بەدەستی دەهێنێت.. کەواتە: ١٠٠ لای خوێنکاران خۆشەویسترین نمرەیە.

* هەموو سەدەیەك، یەکسانە بە ١٠٠ ساڵ.

* ١٠٠، ژمارەیەکی سرووشتییە، لە هاوکێشەیەکی حسابیدا ئەم ژمارانە دەکاتە ١٠٠، ئەگەر پێنج جار یەك بەکار بهێنیت دەکاتە ١٠٠، دەزانم دەپرسیت چۆن؟ بەمشێوەیە: ١١-١١١= ١٠٠ هەروەها 10^2 دەکاتە ١٠٠، هەروەها 8^2+6^2=١٠٠، ... هتد.

ژمارە ١٠٠ لە قورئانی پیرۆزدا:

- عوزەیر (سەلامی خودای لێبێت) کاتێك شوێنەوارو ئێسکوپرسکی گوندێکی بینی، گوتی:

خودایە چۆن ئەم مردووانە زیندوو دەکەیتەوە،؟خودا ١٠٠ ساڵ مراندی، پاشان زیندووی کردەوە.

- خودای گەورە لەبارەی بەخشینەوە دەفەرموێت،

نموونەی ئەو کەسەی دەبەخشێت، وەکو ئەو کەسە وایە کە دەنکە گەنمێك دەچێنێت، دەنکە گەنمەکەی حەوت چڵ، یاخود حەوت گوڵە گەنمی لێ پەیدا دەبێت، هەر گوڵێك ١٠٠ دەنکە گەنمی تێدایە.

- ژمارە ١٠٠ لە قورئاندا بۆ سەبرو ئارامگری هاتووە، وەك دەفەرموێت: (١٠٠ کەس لە ئێوە بەرامبەر ١٠٠٠ کەسە لە ئەوانە، دواتر ئەم ژمارەیە دابەزی بۆ ٢٠٠ کەسو فەرمووی ١٠٠ کەس لە ئێوە بەرامبەر ٢٠٠ کەسە لە ئەوانە).

-ژمارە ١٠٠ لە قورئاندا بۆ سەپاندنی سزایە بەسەر تاوانباردا: ئەگەر کوڕێك، یاخود کچێك کاری ناشەرعی بکات، ١٠٠ جەڵدی لێ دەدرێت.

- لە خەوننامەی ئیبن کەسیردا هاتووە کە خەوبینین بە ژمارە ١٠٠، واتە: سەرکەوتن بەسەر دوژمندا.

لەبواری دراودا:

- زۆربەی دراوە جیهانییەکان دابەشکراوە بەسەر ١٠٠ یەکەدا، بۆ نموونە یەك دۆلار پێکهاتووە لە ١٠٠ سەنت، یەك پاوەنی ئیسترلینی پێکهاتووە لە ١٠٠ پێنس. یەك یۆرۆ پێکهاتووە لە ١٠٠ سەنت.

لەبواری زانستدا:

ژمارە ١٠٠ ژمارەی ئەتۆمی فێرمیومە کە توخمێکی کانزای تیشکدارە، هەروەها بەپێی تۆماری سێڵ سویس ئاوی خاوێن لە پلەی گەرمی ١٠٠ پلە دەکوڵێت.. لەسەر ئاستی دەریا هێڵ، یاخود چینی کارمان، کە دەکەوێتە بەرزی ١٠٠کم لەسەر ئاستی دەریاو زەویو بەشێوەیەکی باو بەکار دێت بۆ ڕوونکردنەوەی سنووری نێوان بەرگە هەوای زەویو بۆشایی دەرەوەی.

- لە بوارەکانی دیکەدا:

لە وڵاتانی یۆنانو هندستانو ئیسرائیلو نیپاڵ ١٠٠ ژمارەی تەلەفۆنی پۆلیسە، بەڵام لە بەلجیکا ١٠٠ ژمارەی تەلەفۆنی ئەمبولانسو ئاگر کوژێنەوەیە، لەشانشینی بەریتانی ١٠٠ ژمارە تەلەفۆنی بەکارهاتووە.

بێگەرد فارس

میهرەبانی ئافرەتێك، هاوسەرەكەی سەرسام دەكات!

لە گوندێكدا ئافرەتێكی زۆرجوان هەبوو، لەگەڵ جوانییەكەشیدا، زۆر دڵپاكو میهرەبان بوو، قەدەری خودای گەورە وابوو، ئەم ئافرەتە هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێكی زۆر توورەو سەربەكێشە بكات، هەموو هەوڵێكی ئەوەبوو؛ دڵی هاوسەرەكەی ڕازی بكاتو دڵخۆشی بكات، سەرەڕای هەوڵو ماندووبوونی لەگەڵیدا، بەڵام ئەو هەر بۆڵەی دەهاتو بیانووی لە كارەكانی دەگرت، بەتایبەتی خواردنەكەی ببووە كێشەیەكی گەورە بۆی، چەندین جار دوای خواردنی یەكەمین پاروو دەستی بەهاتو هاوار دەكردو دەیگوت: ئەم خواردنە ناخۆشە چییە، هیچ تامی نییە، ناتوانی كەمێك خوێو بەهاراتی تێ بكەیت، ئاخر ئەمە چ جۆرە خواردنێكە؟ ئافرەتەكەش بەسرووشتی نەرمونیانی خۆی، قەناعەتی بە هاوسەرەكەی دەكرد، ئەم جۆرە خواردنە بۆ تەندرووستیت زۆر باشەو تامیشی خۆشەو شایانی ئەوەی نییە دڵی خۆتی بۆ توندو سەغڵەت بكەیت، ماوەیەكی زۆری پێچوو لەسەر ئەم بارودۆخە وێڕای بیستنی وشەی نەشیاوو بریندارکەر ئەو هەر ئارامی دەگرت، پێی دەگوت خواردنی ئەو ئافرەتانەی دەیانناسین لە هەموو خواردنەكانی تۆ باشترو خۆشترن.

ڕۆژان تێپەڕین، پیاوەكە بێزاربوو لە هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەی بڕیاری دا هەرەشەی لێ بكاتو پێی بڵێت ئەگەر ئەم جارە بەو شێوەیە چێشت لێ بنێیت، ژنی دووەمت بەسەردا دەهێنم، ئەویش زۆر بە ئاسایی وەری گرتو سوودی نەبوو، پیاوەكە ناچاربوو بۆ زیاتر ترساندنی ڕۆژێك گوتی بڕیاری یەكجاریم داوەو لەم هەفتەیەدا هاوسەرگیری دەكەم، بۆ ڕۆژی دوایش جلی بووكێنی نوێی هێنایەماڵەوە بە بیانووی ئەوەی ئامادە بێت بۆ ڕۆژی هاوسەرگیرییەكە، پاشان چووە دەرەوە، ئافرەتەكەش چووە ژوورەكەو پارچە كاغەزێكی خستە ناو جلەكانەوە؛ بۆئەوەی بووكی نوێ بیبینێت، كاتێك هاوسەرگیرییە نوێیە دروستكراوەكە نزیك بوویەوە، پیاوەكە چووە ئەو ژوورەی جلی بووكەكەی تێدا دانابوو؛ بۆئەوەی بیگەڕێنێتەوە بۆ فرۆشگاكەی لێی هێنا بوو، بەڵام وای پیشان دەدا بۆ هاوسەری نوێی دەبات، كاتێ چووە ژوورەوە لەناو جلەكان پارچە كاغەزێكی تێدابوو كردیەوەو خوێندییەوە، تووشی شۆك بوو؛ چونكە تێیدا نووسرابوو: خوشكەكەم پێویستە ئەوەت پێ بڵێم، هۆكاری دووبارە هاوسەرگیریكردنی مێردەكەم، تەنها شێوازی دروستكردنی ئەو خواردنانەیە، كە من بۆی ئامادە دەكەم، لەبەر ئەوەی بێخوێو بێتامو بێبۆنن، هاوسەرە خۆشەویستەكەم نەخۆشەو نابێت بەهیچ جۆرێك خواردنی سوێر بخوات؛ چونكە ئەو لە نەخۆشی دەترسێتو زۆر ڕاڕایەو لە ڕووی دەروونییەوە ماندووی دەكات، بۆیە منیش هۆكاری بێخوێیی‌و سادەیی خواردنەكانم پێ نەوتووە، ئارامم لەسەرگرتووە، تەنها لەبەرئەوەی نەترسێتو هەست بە كەمیی خۆی نەكات؛ چونكە كەسێكی زۆر بێئارامو توورەیە، دەترسم زیان بەخۆی بگەیەنێتو ئازاری خۆی بدات! تكایە خوێی زۆر مەكەرە خواردنەكەیەوە؛ چونكە زۆر زیانی پێ دەگەیەنێت!

هەندێجار ئەو كەسانەی خۆشیان دەوێین، بە شێوەیەكی نامۆ ڕەفتار دەكەن، ئێمە لێیان تێ ناگەین، وا هەست دەكەین بەئەنقەست توورەمان دەكەن، یاخود زۆر كەمتەرخەمو بێبایەخانە هەڵسوكەوت دەكەن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوان زۆر بەگرنگییەوەو دڵسۆزانەو بەزەییانە ڕەفتار دەكەن، بەلای ئەوانەوە بەرژەوەندیی ئێمە لە پێش هەموو شتێكی ترەوەیە، باش وایە تەفسیری هەڵە بۆ هیچ هەڵسوكەوتێك نەكەین، بەتایبەتی ئەو كەسانەی لە خۆشەویستیو دڵسۆزییان گومانمان نییە.

سەرچاوە: alrhd

ئا: ڕۆژ کمال

١٢ وتەی جوان، سەبارەت بە پەروەردەو فێرکردن

١. فێرکردن بەهێزترین چەکە، بۆ درووستکردنی گۆڕانکاری لە جیهاندا. (نیلسۆن ماندێلا)

٢. مەبەستی سەرەکیی پەروەردە، فێرکردنی کەسێکە کە بتوانێت بە پەرۆشەوە فێرببێتو بە شێوازی هزری ڕەخنەگرانەوە بیر بکاتەوە. (مارتین لۆسەر کینگ)

٣. مەبەست لە پەروەردەو فێرکاری ئامادەسازی نییە بۆ ژیان، بەڵکو خودی ژیانە. (جۆن دیوای)

٤. ڕەگی فێرکاری تاڵە، بەڵام بەرهەمەکەی شیرینە. (ئەرستۆ)

٥. ئامانجی گشتیی پەروەردە، گۆڕینی ئاوێنەکانە بۆ پەنجەرە. (سیدنی هاریس)

٦. پەروەردەو فێربوون، کلیلی کردنەوەی دەرگای ئاڵتوونی ئازادییە. (جۆرج واشنتۆن)

٧. ئەوە هێمای مێشکێکی پەروەردەکراوە، کە بتوانێت سوود لە هزرو بیرۆکەیەك وەربگرێت، بەبێئەوەی قەبووڵی بکات. (ئەرستۆ)

٨. تەنها ئەو کەسەی بەجوانی پەروەردەکراوە، دەتوانێت فێر ببێت کە چۆن فێر دەبێتو چۆنیش گۆڕانکاری ئەنجام دەدات. (کارل ڕۆجێر)

٩. مەزنترین ئامانجی پەروەردەو فێرکردن، پێدانی زانیاری نییە، بەڵکو ئەنجامدانی کردارە. (هیبەرت سبەنسەر)

١٠- بونیادنانی منداڵێکی بەهێز، ئاسانترە لە چاککردنەوەی مرۆڤێکی تێکشکاو. (فێدریك دۆگلاس)

١١- کاریگەری مامۆستاو فێرکار، هەمیشەییەو ناتوانرێت ئەو کاریگەرییە لە هیچ کاتو شوێنێکدا بوەستێنرێت. (هێنری ئادامز)

١٢- کاری پەروەردەی مۆدێرن، کەمکردنەوەی جەنگەڵەکان نییە، بەڵکو هەوڵدانە بۆ ئاودانی بیابانەکان. (لویس)



چیرۆکی جاڵجاڵۆکە

ئیبراهیم خەتەیی

ئەم ئێوارەیە نووسین جیاوازە. وشەکان هەست بەنامۆیی دەکەن. هــەروەك چــۆن کچۆڵەیەکی لادێیی کاتێك لەپڕ لــە ئاوەدانییەکی نامۆدا خۆی دەبینێتەوە، شەرم دای دەگرێت. ئەم ئێوارەیە وشەکان کوڵمیان ســوور هەلگەراوە لە ئاسـت ئەو داواکارییەی من. شەرمە، یان شــەرمەزارییە؟ من ئەو حەقەیان پێ دەدەم. ئەم وشانە شەرم دەکەن، وەك وەســفی کاراکتەرێکی لەو جۆرە، بڕژێنە سەر لاپەڕەی دەفتەرەکەم. هەســت بە شــەرمەزاری دەکەن لەدوو توێی گۆڤارێك بچنە بــەردەم خوێنەرێکی خوێندەوار! ئاخر لەوانەیە بەهۆی ئەو کاراکتەرە، ناویان بزڕێتو ئیتر لە کونجی کتێبخانەدا بەند بکرێنو جارێکی تر بەچاوی خوێنەرێکی تر ئاشنا نەبنەوە. بەڵکوو لەوانەیە حوکمی تاهەتاییان بەسەردا بدرێتو ئیتر پێنووسەکانیش لەبیریان بکەن! هەرچۆنێك بێت، بڕیاریان دا لە نووکی پێنووســەکەم بێنە دەرەوەو سەرکێشــییەك ئەنجام بدەن. خــۆ دونیا هەر ئاوا نابێت! لەوانەیە ڕۆژێــك بێتو ئابڕووی خۆیان بکڕنەوە. لەوانەیە ڕۆژێك بێــت، ئیتر ئەوە بەئابڕووچوون هەژمــار نەکرێت، ئەو کاراکتەرە ببێتە بووکەڵەیەکی مێژوویــیو منداڵەکان لە کونجی کەلاوەیەکدا یاری پێ بکەن!

دەنگــی کاتژمێــری دیوارەکــەی بەرامبەری، بێــزاری کردبوو. پێخەفەکەی هەڵدایەوە. تیشــکی خۆر لە پەنجەرەکەوە نەیهێشــت تەواو چاوی هەڵبێنێت..

- ئــای خودایە! دیســانەوە پەردەکەیــان هەڵداوەتەوە. ناهێڵن بەئارامــی بنووم. ئاخر من چیم داوە لە ڤیتامینو تیشــکی خۆرو چالاکبوونو نازانم چی..

پێخەفــە ســپییە چڵکنەکــەی کێشــایەوە بۆ ســەری... دەنگی کاتژمێرەکــە بەردەوام بوو....تك...تك...تــك.... لەناکاو پێخەفەکەی هەڵدایەوەو ســەیرێکی سەر مێزەکەی لای چەپی کرد، مۆبایلەکەی هەلگــرتو بە کاتژمێرەکەیدا کێشــاو بێدەنگی کرد!. ســاتێکی تر لەژێــر پێخەفەکەیــدا بێدەنــگ بــوو.. بیــری کەوتــەوە بەتەنیا لەماڵەوەیــە.. هەموویــان ڕۆیشــتوون. هەندێکیــان بۆ ســەر کارو ئەوانــی دیکەیش بۆ خوێنــدن چوون. من تاقەتــی ئەوانەم نییە. بــەلای من ژیان بریتییە لەخەو. بخەویتو خەوی خۆش ببینیت..

کاتێکیش خەبەرت دەبێتەوە، بیر لەخەونە خۆشــەکانت بکەیتەوە. وەك یادگاری باســیان بکەیتو چێژیــان لێ وەربگریت. بەڵام چۆن دووبــارە بخەومەوە؟! پێخەفەکەی هەڵدایەوە.. ئیدی تاقەتی ئەوەم نییە ســەیری ئــەو ژوورە وێرانە بکەم. هەمیشــە ئەو بنمیچە لە بەرچاومــە. نەدەبوایە ڕەنگێکــی تر بوایە؟ بەڵام خۆم ئەو ڕەنگەم هەڵبــژارد!. نەخێر ئەوە بۆ ڕازیکردنــی دەزگیرانەکەم بوو، گوتم بــا ئــەو ڕەنگە بێت. ڕەنگی ئــەو بنمیچە بێزارم دەکات. هەســتی بــە تینوێتی کرد. ویســتی بڕواتە ژوورەکەی تر؛ تــا ئاو بهێنیت، بەڵام پاشگەز بوویەوە، نەیویست خەوەکەی لەدەست بدات! پێخەفە چڵکنە سپییەکەی کێشایەوە سەر سەری...

خــەوی لــێ زڕابــوو.. بیری دەکــردەوە. لەناکاو هەســتی کرد کەسێك خەریکە نزیك دەبێتەوە. ئەوەتا هاتە ژوورەوە... بەرەبەرەو بەئەســپایی نزیك دەبێتەوە.. ویستی پێخەفەکەی هەڵداتەوە. بەڵام پاشــگەز بوویەوە. گوێ قوڵاخ خۆی بێدەنگ کردو نوقەی لە خۆی بــڕی. دڵی بەخێرایی لێــی دەدا. گوێی لە هەناســەدانی دزەکەیە.. نزیــك دەکەوێتەوە. هەرچــی هەوڵی دا جورئەتی ئــەوەی نەکرد، هێرشــی بکاتە سەر. دەســتێك بەر پێخەفەکەی کەوت. زۆر ترسا، خۆی وانیشــان دا کە خەوتووە. کات زۆر بەهێواشــی تێپەڕ دەبوو. توانای بیرکردنەوەی نەما. نەیدەزانی چەند کات تێپەڕیوە. هەستی کرد دزەکە بەرەو دەرگاکە دەڕوات. هەناسەیەکی هەڵکێشا. ماوەیەك بوو هەوڵی دەدا پێخەفەکەی لەسەر چاوی لا بدات، جورئەتی نەبوو. دوای ماوەیەکــی زۆر پێخەفەکەی هەڵدایــەوە، نەیدەزانی دڵخۆش بێــت بەوەی کە لە ژیاندا ماوە، یان نیگەران بێت لەو نامەردییەی کــە لە بەرامبەر پارێزگاریکردن لە ماڵەکەی خۆیدا نواندی. چاوی کەوتــەوە ســەر بنمیچەکە. زیاتر نیگــەران بــوو. جاڵجاڵۆکەیەك خەریك بوو بەدەزووە تەونەکەیەوە هێدی هێدی بەرەو ڕوخســاری دەهاتــە خوارەوە، نیازی ئەوەی کرد هەڵســێتەوەو لای بدات. بەڵام نەیویســت لەخەوەکەی بێــدار بێتەوە.بویســتی پێخەفە چڵکنەکە بەرەو ڕوخســاری بهێنێتەوە، بۆنی زۆر ناخــۆش بوو. چاوێکی بە ژوورەکەدا خشــاند. جامانەکەی باوکی لەســەر مێزەکەی تەنیشتی هەلگرتو خستییە سەر ڕووخساریو بەرەو خەوەکەی گەڕایەوە.

قەدری عافیەت!

ئەسكەندەر ڕەحیم

داناییەكی دیتوو، لەگەڵ كاروانییەكدا بەڕێ كەوت، لەم سەفەرەدا، لەگەڵ كابرایەكی بازرگان هاوسەفەر بوو، كە لەگەڵ كوڕە تاقانەكەیدا بە مەبەستی بازرگانی سەفەری دەكرد.

كابرای بازرگان زۆر وردو بەدەستوبردو پڕكار بوو، بە هەر ئاوادانییەك بگەیشتایە، بەشێك لە كاڵاكانی خۆی، بەپێی گیرفانی دانیشتووانەكەی دەخستە ڕوو، لەوانیش ئەو شمەكەی پێی گونجاوبوو دەكڕیو درێژەی بە ڕێگەی خۆی دەدا.. بەڵام كوڕی كابرای بازرگان، پێچەوانەی باوكی بوو، خۆش ڕای دەبواردو تەمبەڵی دەنواند.. لە هەر شارێك كە لایان بدایە.. بەدوای عەیشو نۆشی خۆیدا دەڕۆیشت.. وەختێكیش بەڕێ بكەوتنایەتەوە.. بازرگان كاتێكی زۆری بۆ سۆراغكردنو بایەخدانێكی بێئەندازە بەبیچمو ڕواڵەتی كوڕەكەی بەفیڕۆ دەچوو.

شەوێكیان.. دانای دیتوو، كابرای بازرگانو كوڕەكەیو لەگەڵ هەندێك كاروانچیی دیكەی كاروانە بازرگانییەكەدا، لە دەوری ئاگر دانیشتبوونو پشوویان دەدا.. بازرگان بەزاری ناڕازیو پڕگلەییەوە، بە دانای دیتووی گوت: تۆ كە ئەزموونی ژیانت هەیە، ئامۆژگاریی ئەم كوڕەی من بكە؛ تا شارەزاییو ئەزموونی بازرگانی بەدەست بهێنێت.. ئەم سەفەرو كاروانییەش، باشترین هەلو ڕاهێنانە، بۆ ئەو كەسانەی دەیانەوێت فێری بازرگانی ببن.. بەڵام داخی گرانم، هەر خەریكی خۆخافڵاندنەو گوێ بۆ قسەی منی قەرزاربار ناگرێت؟

دانای دیتوو، تەماشایەكی كوڕەكەی كردو گوتی: هەر ئێستەو بە كەمترین پارەو پێخۆر، كوڕەكەت بەتەنهایی بگەڕێنەرەوە بۆ شارەكەتو تۆش پاشماوەی ڕێگەكەت بەتەنها ببڕە!

چاوی كوڕی بازرگان لە ترساندا ئەبڵەق بوو، بازرگانی حەپەساویش، سەیرێكی دانای دنیادیتووی كردو لە كاتێكدا كە هەوڵی دەدا، كوڕی ترساوو هەراسانی هێور بكاتەوە، گوتی: ئەوە چ قسەیەكە تۆ دەیكەیت؟! ئەمە چ ئامۆژگارییەكە؟! تۆ دەڵێیت من كوڕەكەم بەدەستی خاڵی ڕەوانە بكەمەوەو هیچ كارێكی بۆ نەكەم.. ئەمە تووشی دژوارییەكی زۆری دەكاتو ڕەنگە بەسەلامەتی نەگاتە جێی مەبەست؟

دانای بۆ قسەدانەماو گوتی: مەگەر ئەم هەموو شەوو ڕۆژەی نازی هەڵدەگریتو ئاگات لێیەتی، لە تەڕ دەخواتو لە وشك دەنوێت، ئەمە چ گۆڕانكارییەكی باشی لە ڕەفتاری ئەو كردووە؟ مادەم كەسێك بۆ خۆی ئارەزووی بەختەوەری ناكات، گەر گشت كەسانی دەوروبەری هەوڵی ڕاستكردنەوەو بەختەوەركردنیشی بدەن، ئەو هەر درێژە بە ڕێگەی بەدبەختیو فەتارەتی خۆی دەدات.. ئەو تا خۆی نەیەوێت، هیچ كارێكت بۆی لەدەست نایەت.. نەكەیت بۆ كەسێك لە ڕادەبەدەرو زیاتر لە خۆی، نیگەرانو خەمینو دڵپەشێو بیت؛ چونكە سوودی بۆی نابێتو هەوڵو ماندووبوونیشت، بێهوودە بەفیڕۆ دەچێت.. دیسان دەڵێم: تاكە چارە، كە وا لەم كوڕە بكات، بەخۆیدا بچێتەوەو لە ئەنجامی كاری بەدی بگات، ئەوەیە كە تۆ بەر لە ناخۆشیو زەبری زبری ئاكامی كاری ناشیرینی ئەو نەگریتو وازی لێ بهێنیت؛ تا ڕاستەوخۆ، بەچاوی خۆ، ئاكامی بەدكاریی خۆی ببینێت.. ئەمەی كە گوتم.. تەنها ئامۆژگارییە، كە بۆ چارەی گرفتی تۆ لەدەستم دێت..

كابرای بازرگان، چیدی هیچی بۆ نەگوترا. ڕۆژی دواتر، كوڕەتاقانەی بازرگانەكە، یەكەم كەس بوو، بۆ یارمەتیی باوكیو خستنەڕووی شمەكەكان لەو ئاوەدانییەی لەسەر ڕێیانە، دەسپێشخەری كردبوو، چاكی لێ كردبوو بە لاداو بەچاكی كاری دەكرد، چیدی كوڕە دەستوپێسپیو دڵچەڕێنەكەی جاران نەبوو.

كابرای بازرگان، لە دەرفەتێكی نزیكدا، بە دانای دنیادیتووی گوت: نازانم، قسەكانی دوێشەوت، چ كاریگەرییەكی سەیری هەبووە، تا بەرەبەیانی ئەمڕۆ، كوڕەكەم جۆرێكی دیكەی لێ هاتووەو لە من باشتر كار دەكات.

دانای دنیاتوو بزەیەكی كردو گوتی: ئێستە مەسەلەكە جیاوازیی هەیە.. ئێستە لە بەرامبەرتدا كوڕێك هەیە، كە خۆی دەیەوێت بەختەوەر بێتو بۆ ئەم كارەش هەوڵ دەدات.. ئیدی كاری تۆیە، كە یارمەتیی بدەیت؛ تا بە خواستەكانی بگات.. ئێستە ئەو، لە تۆ زیاتر، خوازیاری بەختەوەریو خۆشبەختییە بۆ خۆی.. هەر لەبەرئەوە ئێستە ماندووبوونو لەخۆبوردوویی تۆ، چیدی بێهوودە نابێت.. بەڵام یەك شتت لەبیر نەچێت: هەرگیز بۆ كەسێك، زیاتر لە خۆی، نیگەرانو دڵپەرێشان مەبە!

جیاوازیی تێڕوانینی ئێمەو منداڵەکانمان!

د. جاسم المطوع

زۆر جار گلەیی ئەوە دەکەین، کە لە هەڵسوکەوتی منداڵەکانمان ناگەین، یان منداڵەکانمان گوێ بە قسەکانمان نادەن.. لە کاتێکدا ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی تێڕوانینی ئێمەو ئەوان بۆ شتو چەمکەکان.. ئێمە وا دەزانین کاتێك منداڵەکانمان ڕێنمایی دەکەین؛ لەوەی مەبەستمانە باش تێ دەگەن.. بۆئەوەی ئەم بیرۆکەیە زیاتر ڕوون ببێتەوە، ١٠ نموونە دەهێنینەوە، کە جیاوازیی بۆچوونمان هەیە لەگەڵ منداڵەکانمانداو ئێمە وا دەزانین ئەوان بە ئەنقسەت بێگوێییمان دەکەنو ئێمەش سزابارانیان دەکەین.. ئەمە لە کاتێکدایە، کە ئەوان مەبەستیان لەم کارەیان سەرپێچیی ڕێنماییەکانی مە نییە، بەڵکو تێگەیشتنیان، لە تێگەیشتنی مە جودایە.

١.جیاوازیمان لە چەمکی کاتدا: لای ئێمە کات، بە چرکەو خولەك دەپێورێت، کەچی لای ئەوان کات یاریو سەرگەرمی دەپێورێت. لەبەرئەمە، ئەوان تا کاتێك چێژ لە یاری ببینن، کاتیان بۆ گرنگ نییە.. ئەمەش پابەندنەبوونیان بە داواکارییەکانمانەوە ڕوون دەکاتەوە، یان نوێژەکانیان دوا دەخەن؛ چونکە کاری لەپێشینە لایان، یاریکردنو سەرگەرمییە.

٢. جێگا: ئێمە پێداگری ئەوە دەکەین، کە دەبێت کەرەستەکانی یاری، یان کەلوپەلەکان لە جێی خۆیاندا بنو ڕێکوپێك دانرابن، تا سوودیان لێ وەربگرینو بەکاریان بهێنن، لە کاتێکدا بنەڕەت لای ئەوان جووڵاندنی کەرەستەو کەلوپەلەکانە؛ تا بزانن چی لە نێودایە، یان چی لە پشتەوەیە.. ئەوان سەرەتا کەرەستەو کەلوپەلەکان هەڵدەوەشێنن، پاشان بەکاری دەهێنن.. ئەمەش بەتایبەت بۆ منداڵانی قۆناغی دۆزینەوەو پشکنین، کە ساواییەوە دەست پێ دەکات، تا نۆ ساڵی.

٣. گوڵبژێری لە گوێڕاگرتندا: ئێمە گوێ لەو کەسەی قسەمان بۆ دەکات ڕادەگرین، جا قسەکانی بەدڵمان بێت، یا نا.. بەڵام منداڵەکانمان، ئەوە هەڵدەبژێرن کە دەیانەوێت بیبیستن، بەتایبەت پاش تەمەنی پێنج ساڵی، جا ئەگەر داوای شتێکت لێ کرد، کە دڵخوازی ئەو نەبوو؛ ئەوا خۆی بە شتێکەوە خەریك دەکات، تا وەڵامی داواکارییەکەت نەداتەوە.

٤. ئارامگرتن: ئێمە ئارامگریو پشوویەکی گەورەو درێژمان هەیە؛ چونکە ئێمە، چاومان لە ئەنجامە دواییینەکانی ئارامگرییە.. کەچی ئەوان پێداگریی زۆر دەکەنو سەبرو پشوویان کورتە؛ چونکە چەمکو مانای ئارامگری لای ئەوان جودایە.

٥. یاری: لای ئێمە یاری، یا تاکلایەنەیە، یا بە کۆمەڵە.. بەڵام لای ئەوان یاری دابەش دەبێت بۆ چوار بەش؛ تاکلایەنە، بە کۆمەڵ، هاوکاری، یان تەماشاچێتییە.

٦. پەیوەندیکردن بە چاو: کاتێك قسەیان لەگەڵدا دەگەین، بە چاو سەیریان ناکەین، ئێمە وا دەزانین پەیوەندیو ئاڵوگۆڕی قسەمان هەیە لەگەڵیاندا.. لە کاتێکدا ئەوان کە دەبینن بە چاو ئاگامان لێیان



نییە، وا دەزانن بایەخ بە قسەیان، یان بە خۆیان نادەین.

٧. زمانی جەستە: کاتێك قسەیان لەگەڵدا دەکەین، دەربڕینی زۆرترمان بە قسەیە، تا بە جەستە.. کەچی ئەوان زیاتر بە جەستە گوزارشت دەکەن، تا قسە.. ئیدی وا دەزانین ئەوان گوزارشت لە ناخیان ناکەن.

٨. هاوڕێی خەیاڵی: کاتێك منداڵەکانمان دەبینین، وا خەیاڵ دەکەن، لە کاتی یاریکردندا هاوڕێیەکیان لەگەڵدا، یان کە دەچنە تەوالێت قسە لەگەڵ خۆیاندا دەکەن، وا تێ دەگەین، شتێکیان هەیە، یان کارێکی هەڵەیان کردووە، لە کاتێکدا ئەوان خۆشیان لە ڕەهاکردنی خەیاڵیانو دروستکردنی هاوڕێی خەیاڵی دێت؛ تا قسەو یاریی لەگەڵدا بکەن.

٩. تەنگپێهەڵچنین: جاروبار ئێمە، بە شێوازی داهێنانی قژی منداڵەکەمان، یان ڕەنگی پۆشاکەکەی پێ دەکەنین، بە نیازی ئەوەی بەم پێکەنینەمان، بە هەڵەکەی بزانێت.. کەچی ئەو، بە سووکایەتیو ڕووزەردی تێی دەگات.

١٠. یاریکردن بە ئەندامە هەستیارەکانی: ئێمە وای تێ دەگەین، کە هەڵسوکەوتێکی هەڵەیەو بابەتەکە گەورە دەکەین، وا خەیاڵ دەکەین تەماشای وێنەیەك، یان فیلمێکی نەشیاوی کردووە، یان تووشی گێچەڵی سێکسی بووە، لە کاتێکدا ڕەنگە خورانێك، یان گەرمییەك هەست پێ بکات، یان کاتێك یاری بە ئەندامە هەستیارەکانی دەکات، نیگەرانی ئێمەی دیوە، بۆیە حەز دەکات زیاتر پەرۆشو نیگەرانمان بکات، تا زیاتر بایەخو گرنگی پێ بدەین.

پاش باسکردنی ئەم ١٠ چەمكو مانایەی لەگەڵ منداڵەکانماندا، لە تێگەیشتنیاندا جیاوازیمان هەیە، پێویستە بپرسین: چی بکەین تا تێنەگەیشتن لە منداڵەکانمان بەردەوام نەبێتو سەرەنجام پەیوەندیمان بپچڕێت لەگەڵیاندا؟

وەڵامی ئەم پرسیارە، خۆی لە دوو هەنگاودا دەبینێتەوە:

یەکەم: هەبوونی زانیاری: مەبەستمان ئەوەیە دەبێت پەروەردەکارانو دایباب بزانن، کە شێوازی تێگەیشتن بۆ ڕووداوەکان -وەك کات، زمانی جەستە، ....- لە نێوان گەورەو بچووکدا جیاوازیی هەیە.

دووەم: وتووێژو ڕوونکردنەوە: ئێمە جیاوازیی نێوان ئەو دوو بۆچوونە، بۆ منداڵ بە ڕوون دەکەینەوەو گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەینو پێی دەڵێین: دەبێت کات بە دەقەو سەعات دیاری بکرێت، نەك یاریو سەرگەرمی خۆخافڵاندن؛ چونکە هەموو کەسێك ئەرکو بەرپرسیارێتی هەیە، پێویستە پابەند بێت پێیانەوەو ئەنجامیان بدات، جا ئاگابوون لە کات، بۆ ڕاپەڕاندنی کاروبار، زۆر گرنگە.

بە ئەنجامدانی جۆرە وتووێژە زیاتر لە جارێك، لەگەڵ منداڵدا، چەمکەکانی بۆ ڕوون دەبێتەوەو ناکۆکی لە نێوانماندا پەیدا نابێت؛ چونکە تووڕەییو سەرسەختی، لەم جۆرە هەڵوێستانەدا، ناتەبایی چارە ناکات..، بەڵکو ئەوە وتووێژو لێکتێگەیشتنە، کە بنچینەی پەیوەندییەکی ناوازەو سەرکەوتووە، لە نێوان دایبابو منداڵەکانیاندا!



«گرنگیی تۆ چییە؟»

هودا عەبدوڵڵا

* لێی پرسیم بۆچی ئێمە هەمیشە مانگمان خۆش دەوێ، لەگەڵ ئەوەی جوانیو ڕووناکییەکەی لە خۆر وەردەگرێ؟

گوتم.. ئێمە خۆرمان فەرامۆش کردووە، لەبەر ئەوەی لای ئێمە، خودی خۆر نا، بەڵکو ڕووناکییەکەی گرنگە، ئەویش بە مانگی دەدا بۆیە مانگ خۆشەویستە، کەواتە: خۆر نا، بەڵکو ڕووناکییەکەی گرنگە.. گوڵ نا، بەڵکو شێوەو بۆنەکەی گرنگە.. تۆش لەسەر ئەم زەوییە نا، بەڵکو بەرهەمەکانت گرنگە.. بەڵام ئەوەشت لەیاد بێ، بێ خۆر ڕووناکی نییە بێ گوڵ بۆنی خۆش نییە، بێ دار هیچ بەروبوومێك بوونی نییەو بێ تۆش هیچ داهێنانێك نییە، ئێستا زانیت لەم دنیایە گرنگیی تۆ چییە؟!

* «مانگی لەخۆبایی»

مانگ بە خراپە باسی خۆری کرد، گوتی خۆر ڕووناکی بەتینەو کەس ناتوانێت سەیری بکات، بەڵام ئەوەی سەیری من بکات، چێژ لە بینینم دەبات، دەنگێك هات لە ئاسمانو گوتی: ئەی بێئاگا، ئەوە خۆرە، چاکە لەگەڵ تۆدا دەکات، گەر بێتو پشت لە تۆ بکات، هیچ چرایەك، ڕۆشنت ناکاتەوە، تۆ ڕەنگدانەوەی ڕووناکی ئەوی، بۆیە خەڵك بە سەیرکردنی تۆ، یادی ئەو دەکات.

* ئەی بەندە شانازی مەکە بە بەژنو بالآت بە هێزو بازوو و ڕوخسارو توانات، گەر خەڵك سەیرت دەکات، بیر لە تۆ ناکاتەوە، بەڵکو بیر لە داهێنەری ئەو زاتە دەکاتەوە کە تۆی درووست کردووە.

نامە نوورییەکان

نامەی پەنجاو حەوت

ع. ش. شێرکۆ

لـە هـەردوو کۆتانامەی ڕابوردوودا، سـەبارەت بـە زانایانی ڕاسـتەقینەو شـارەزایانی شەریعەتو خوداناسـانی حەقیقی بۆم نووسـیبووی، ئەوانەی خودای گەورە شـایەدییان بـۆ دەدات کە بەڕاسـتی لە خودا دەترسـن.. ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ فاطر: ٢٨.

پێشـەوا عەلی کوڕی ئەبوتالیب، بـە یەکێك لە هاوڕێکانی دەڵێت: خەڵکی سـێ جـۆرن: زانایەکی ڕەببانی، قوتابییەك کە دەیەوێت فێری زانسـتێك بێت کە ڕزگاری بکات، کەسانێك کە عەوامو نەزانـنو شـوێنی هەموو دەهۆڵێك دەکەونو بە هەموو بایەك شەن دەکەنو شوێنی هەموو کەسێك دەکەون کە بانگیان بـکات، ئەمانە نـە لە نووری زانسـت بەهرەمەنـد بوون، نە دەستیان لە پایەیەکی بەهێز گیربووە!



هیــچ کارێکیش بێ زانســتو شــارەزابوون، ســوودی نییە، عومەری کوڕی عەبدولعەزیز دەڵێت:

هەرکەسێك کارێك بکات بەبێ عیلم، ئەوەی خراپی دەکات، زۆر زێترە لەوەی کە چاکی دەکات.

زوهــری دەڵێت: هیــچ عیبادەتێــك لە فێربوونــی عیلم، گەورەتر نییە.

زانای ڕاســتەقینەش، ئەو کەســەیە کە کار بە زانستەکەی بکات، ئەو خێرەی کە فێری بووە، کاری پێ بکاتو ئەو شەڕەی ناسیویەتی، خۆی لێ بپارێزێت!

زانای ڕەببانی جگە لە خودا، لە کەســی دی ناترسێو دینی خــودا ناشــارێتەوەو لە پێناو گەیاندنی ڕاســتیدا، بەخشــینی ڕۆحی خۆی زۆر بە لاوە ئاسانە!

وەهبی کوڕی مونەببیه دەگێڕێتەوە کە لە بەنی ئیسرائیلدا، پاشــایەکی ستەمکار هەبوو، لەســەر نەخواردنی گۆشتی بەراز، خەڵکی دەکوشــتو بە زۆر دەرخواردی دەدان، تا کار گەیشــتە یەکێك لە پیاوە خوداناسو صاڵحەکان!

بەرپرســی پۆلیسو دەستوپێوەندی پاشا، بە کابرایان گوت: ئێمە لەبری بەراز، کارژۆڵەیەکت بۆ ســەردەبڕین، کاتێك پاشا بانگیکردیــتو زۆری لێ کردیت بیخۆ، ئێمە بەدزییەوە، لەبری گۆشتی بەراز، گۆشتی کارژۆڵەیەکت بۆ دادەنێین!

بــەڵام کاتێك کابرایــان هێناو داوایان لێ کــرد، نەیخوارد! پاشاش فەرمانی دا کە بیبەنە دەرەوەو لە گەردنی بدەن!

لێیان پرسی بۆ نەتخوارد؛ تا ڕزگارت بێت، خۆ ئەوە گۆشتی بەراز نەبوو؟!

لــە وەڵامدا گوتی: من کەســێکم، خەڵکی چاوم لێ دەکاتو شوێنم دەکەوێت، نەمویست لە گوناهو سەرپێچیکردنی خودادا پێشەوایان بم!

پاشان بە فەرمانی پاشا، سەری لە گەردنی جودا کرایەوە!

جەعفەری کوڕی محەممەد، لە مەجلیســی ئەبوجەعفەری مەنســووردا دانیشــتبوو، مێشــێك ئەبوجەعفــەری هەراســان کردبوو، هەر دەری دەکردو دەگەڕایەوە.

ئەبوجەعفــەر پرســیاری لــێ کــرد: خودا بۆچی مێشــی درووست کردووە؟

جەعفەر گوتی: بۆئەوەی ملهوڕەکانی پێ زەلیل بکات!!

ئەو کەسەی ڕازیبوونی خودا، تاکە هیواو ئاواتییەتی، چاوی لــە خەزێنەی ئیلاهییەو جگە لە دەســتی کەرەمــی خودایی، چاوی لە دەســتێکی دی نییە، باکی بە هیچ خاوەن دەســەڵاتو ستەمکارو ملهوڕێك نییە!

شێخولئیســلام ئیبنوتەیمیــە، کاتێك چوو بــۆ لای قازانی پاشای تەتار، بە وەرگێڕەکەی گوت: بە قازان بڵێ: تۆ بانگێشەی ئەوە دەکەیت، کە موســڵمانیو بانگبێژو قــازیو ئیمامو زانات لەگەڵن، ئەی بۆچی پەلاماری وڵاتەکەمانت داوە؟!

باوکــتو هۆلاکــۆی باپیــرت کافربــوون، بەڵام هێرشــیان نەهێنایە ســەر وڵاتی ئیســلام، مەبەســتی دیمەشق بوو، بەڵام تۆ غەدرت کردو پەیمانت شــکاندو وەفات بۆ عەهدو پەیمانت نەبوو!!

دواتــر کۆمەڵێك گفتوگۆ، لە نێوان شێخولئیســلامو قازانو دەستوپێوەندیدا ڕووی داو زۆر چاونەترسانە وەڵامی دەدانەوەو لە خودا نەبێ، لە کەس نەدەترسا!

پاشــان خواردنیان هێناو فەرموویان لە ئیبنوتەیمیە کرد، زاناکانــی دی خواردیــان، بەڵام ئیبنوتەیمیــە نەیخوارد! لێیان پرسی بۆ ناخۆی؟

ئەویش لــە وەڵامدا گوتی: چۆن خواردنــی ئێوە بخۆم، لە کاتێکــدا هەمووی مەڕوماڵاتی خەڵکــەو زەوتتان کردووەو ئەو دارەش ئاگرتان پێ کردووەتەوە، لە ڕەزو باخی خەڵکی هەژارو لێقەوماوە!

پاشــان قازان داوای دۆعــای خێری کرد! جــا بزانن چۆن دۆعایەکی کرد:

لە نزاکەیدا گوتی: خودایە، ئەمە بەندەی تۆیە، مەبەســتی قازان بــوو، ئەگەر لەپێناو بەرزڕاگرتنــی دینی تۆ دەجەنگێ، خودایە سەرکەوتووی بکەی، یارمەتیدەری بیو بیلادو عیبادی بخەیتە دەســت.. بەڵام خودایە، ئەگەر تەنها بۆ ڕیابازیو ناوو شۆرەتو دەسکەوتنی دونیاو زەلیلکردنی ئیسلامو بەرزکردنەوەی نــاوی خۆی وا دەکات، خودایە زەلیلی بکەی، هێزو دەســەڵاتی تێك بشکێنیو دوای ببڕیت!

قازانیش لە دوایەوە، ئامینی دەکرد!

ئــەو زانایانــەی کە لەگەڵیــدا ئامادەی ئەو دیــدارە بوون، خۆیــان گرمۆڵە کردبوو، لە ترســی ئەوەی نەبــادا لەو کاتەدا کــە قازان ملی ئیبنو تەیمیــە دەپەڕێنێ، خوێنەکەی بەر جلی ئەمان بکەوێت!

دواتــر لێی تووڕە بــوونو گوتیان: ئەوە تــۆ دەڵێیت چی، خەریــك بــوو هەمووومان بە هیــلاك بەری، لەوێــدا لێی جیا بوونەوەو لە ترسا نەیانوێرا لەگەڵیدا بگەڕێنەوە!

بەڵام شێخولئیسلام بەسەلامەتیو بە پێشوازی دەیان کەس لە میرەکانی قازان، کەبۆ موبارەکی هاتبوونە دیداری، گەیشتەوە دیمەشقو ئەوانی دی لە ڕێگا جەردە ڕووتی کردبوونەوە!

پێشــینان ڕاســتیان گوتووە: ئەوەی تەنها لە خودا بترسێ، هەموو خەڵکی لێی دەترســن، بەڵام ئەوەی لە خودا نەترســێ، بەڕاستی لە هەموو خەڵکی دەترسێ!

لەگەڵ موفتی پێنجوێنی شاعیردا



شاعیر ناوی مەلا عەبدوڵڵای کوڕی مەلا کەریمە، ساڵی ١٨٨١ز لە گوندی بێستانە لەدایك بووە. بۆ خوێندن سەقزو سابڵاخو بۆکان گەڕاوەو لە دواییدا لە شاری پێنجوێن نیشتەجێ بووە، تا ساڵی ١٩٥٢ بە نەخۆشی لە شاری سلێمانی کۆچی دوایی کردووەو تەرمەکەی لە گۆڕستانی «جوانی» لە پێنجوێن بەخاك سپێرراوە!

موفتی شاعیرێکی ڕۆشنبیرو نیشتمانپەروەرو هەقبێژبووەو ڕابەری دەنگی پێشکەوتنو دژایەتی کۆنەپەرستیو دواکەوتن بووەو زۆربەی شیعرەکانی، وێردی سەر زمانی ڕۆشنبیرانە.

ئەمەش یەکێکە لە هۆنراوە بەناوبانگەکانی

گەورەیەك

گەورەیەك بۆ کەس نەبێ سێبەری
خۆم بۆ بتگێڕم لە دەوری سەری
بەوشکی بۆچی بم بە مەیتەری
وەختێ دەرکەوێ؛ هەستم لەبەری
هەر بۆخۆی دایم، هەوڵی ژیان بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك چاوی لە فەقیر نەبێ
دەربەست ژیانی جوانو پیر نەبێ
کەس لە پوولێکی، دەسگیر نەبێ
جەرگی بۆ میللەت، وێنەی قیر نەبێ
مێمڵ بە ماڵو دوژمن بە جان بێ
یاخوا ئەو گەورە بەشی نەمان بێ

گەورەیەك دایم خەمخوارت نەبێ
مەرهەمی ئێشو ئازارت نەبێ
جێگای تەنگانەو هاوارت نەبێ
حەکیمی جەستەی بیمارت نەبێ
ئەگەر خاوەنی خاکی ئێران بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك چاکتر لە باب نەبێ بۆت
ڕزگارت نەکا لەبەندو لە کۆت
جاریٚ نەپرسێ هاوارو ڕۆڕۆت
ڕەنجی هەر بۆخۆی بۆ بەرگو نان بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك وەك خۆی نەڕوانێتە من
خۆی پلاوخۆر بێو من نانی هەرزن
سەرباقی ئەوەش تاڵانو کوشتن
ڕیشەی سەربەستیم دەربهێنێ لە بن
هەرخۆی قەڵەو کاو شانوملپان بێ
یاخوا ئەو گەورە بەشی نەمان بێ

گەورەیەك ژیانی بە خوێنمژین بێ
زیادەنانی خۆی، بە نانبڕین بێ
هێندە بێڕەحمو ویژدانو دین بێ
عالەم لە جەوری دڵپڕبرین بێ
ڕۆژبەڕۆژ بڕیاری دەردی گران بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك نیوەی لە ڕەنجی ساڵت
بسێنێ لە دەس خۆتو منداڵت
هێشتا بەزەیی نەیە بە حاڵت
بە دارو بە شەق، بشکێنێ باڵت
چاویشی لە دەس شوانو سەپان بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك ساتێ لەژێر دەستی ئەو
ئارامم نەبێ، بێخۆراکو خەو
پاسەوانی بم، بەڕۆژو بەشەو
جوێنو شەقیش بێ، بەراتەکەی ئەو
ئەگەر شۆرەتی وەك سلێمان بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك ئێشو نۆشێکی نەبێ
ڕوویەکی خۆشو گەشێکی نەبێ
بۆ حاڵی بچووك، هۆشێکی نەبێ
گەر ئەسکەندەری شاهی جیهان بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ

گەورەیەك لەلەی منداڵەکەی بم
خۆڵڕێژی حەوشو ناوماڵەکەی بم
پێشمەرگەی خۆیو هی خاڵەکەی بم
بێبەش لە نانو چا تاڵەکەی بم
ئەگەر ڕۆستەمی مازەندەران بێ
یاخوا ئەو گەورە، بەشی نەمان بێ